सूचि

स्वस्थ रहने की कुंजी 2

त्रिदोष सिद्धान्त 3

वात-पित्त-कफ रोग लक्षण 3

दिनचर्या 4

खाद्य तेलों की सच्चाई 5

हृदय रोग, मधुमेह,उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त-वसा 8

देशी गाय घी के दिन रात काम आने वाले उपयोग 8

स्वास्थ्य के लिए प्रकृति का सर्वोत्तम वरदान 12

सेंधा नमक धरती पर सबसे शुद्ध नमक 12

गोमूत्र-घृत-दुग्ध के गुण 14

गुड़ 15

अलसी एक चमत्कारी आयुवर्धक, आरोग्य वर्धक दैविक भोजन 17

ब्रेन मलेरिया, टाइफाईड, चिकुनगुनिया, डेंगू, स्वाइनफ्लू, इन्सेफेलाइटिस, माता व अन्य के बुखार 22

उच्च/निम्न रक्तचाप 23

मधुमेह (डायबिटीज) 24

पथरी की चिकित्सा 26

गठिया की चिकित्सा 27

पुरुषों में स्तंभनदोष या इरेक्टाइल डिसफंक्शन 27

गंभीर इमरजेन्सी 33

जलना 33

अल्सर 33

मुंह के घाव 33

हड्डी टूटना 33

मोच 34

सामान्य चोट 34

सांप के काटने पर चिकित्सा 34

बिच्छू, मधुमक्खी के काटने पर, सुई या काटा लगने की चिकित्सा 35

सुई या काटा लगने की चिकित्सा 35

पागल कुत्ता काटने 35

चोट लगने लेकिन खून ना बहने पर 36

चोट लगने और खून बहने पर इसकी चिकित्सा 36

टिटनेस 36
शरीर पर किसी भी तरह का घाव, बहुत गंभीर चोट 37
हार्ट अटेक 38
शरीर पर किसी भी तरह का घाव 38
डायरिया या दस्त 38
घात जाने पर 39
स्वप्न दोष 39
हेपेटाईटस A, B,C D, E (पीलिया) 39
बवासीर, फिस्टला या भगन्दूर होने पर 39
गंभीर लकवा होने पर, रोगी को शरीर में सुन्नता, छुने पर कोई संवेदना नहीं होना, नसों में जकड़न 40
न्युमोनिया 40
कैंसर 40
स्त्री रोग(ल्यूकोरिया, रक्त प्रदूर, मासिक धर्म की अधिकता, अनियमितता) 42
गर्भावस्था 43
बच्चे का पेट में उल्टा होना 43
दमा, अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा 44
गले में कोई भी इन्फेक्शन, टौंसिल 44
तपेदिक, क्षयरोग, टीबी 44
हाइपरथाइराडिज्म, हाइपोथायरायडिज्म 45
हृदय ब्लॉक का आयुर्वेदिक इलाज 45
बूचड खाने से खून और हड्डियाँ दवा कम्पनियाँ ले जाती हैं 47
स्मिथलाइन बीचम कम्पनी का खतरनाक टीका 47
खतरनाक टूथपेस्ट 47
मच्छर मार दवाएं घातक हैं 48
एड्स और कण्डोम का व्यापार 48

स्वस्थ रहने की कुंजी

जीवन शैली व खान-पान में बदलाव से कई रोगों से मुक्ति पाई जा सकती है। घरेलू वस्तुओं के उपयोग से शरीर तो स्वस्थ रहेगा ही बीमारी पर होने वाला खर्च भी बचेगा।

कृपया इनका अवश्य ध्यान रखें।

- फलों का रस, अत्यधिक तेल की चीजें, मट्ठा, खट्टी चीजें रात में नहीं खानी चाहिये।
- घी या तेल की चीजें खाने के बाद तुरंत पानी नहीं पीना चाहिये बल्कि एक-डेढ़ घण्टे के बाद पानी पीना चाहिये।
- भोजन के तुरंत बाद अधिक तेज चलना या दौड़ना हानिकारक है। इसलिये कुछ देर आराम करके ही जाना चाहिये।
- शाम को भोजन के बाद शुद्ध हवा में टहलना चाहिये खाने के तुरंत बाद सो जाने से पेट की गड़बड़ियाँ हो जाती हैं।
- प्रातःकाल जल्दी उठना चाहिये और खुली हवा में व्यायाम या शरीर श्रम अवश्य करना चाहिये।
- तेज धूप में चलने के बाद, शारीरिक मेहनत करने के बाद या शौच जाने के तुरंत बाद पानी कदापि नहीं पीना चाहिये।
- केवल शहद और घी बराबर मात्रा में मिलाकर नहीं खाना चाहिये वह विष हो जाता है।
- खाने पीने में विरोधी पदार्थों को एक साथ नहीं लेना चाहिये जैसे दूध और कटहल, दुध और दही, मछली और दूध आदि चीजें एक साथ नहीं लेनी चाहिये।
- सिर पर कपड़ा बांधकर या मोजे पहनकर कभी नहीं सोना चाहिये।
- बहुत तेज या धीमी रोशनी में पढ़ना, अत्यधिक टी।वी या सिनेमा देखना अधिक गर्म-ठंडी चीजों का सेवन करना, अधिक मिर्च मसालों का प्रयोग करना, तेज धूप में चलना इन सबसे बचना चाहिये। यदि तेज धूप में चलना भी हो तो सर और कान पर कपड़ा बांधकर चलना चाहिये।
- रोगी को हमेशा गर्म अथवा गुनगुना पानी ही पिलाना चाहिये। और रोगी को ठंडी हवा, परिश्रम, तथा क्रोध से बचाना चाहिये।
- कान में दर्द होने पर यदि पत्तों का रस कान में डालना हो तो सुर्योदय के पहले या सुर्यास्त के बाद ही डालना चाहिये।

- आयुर्वेद में लिखा है कि निद्रा से पित्त शांत होता है, मालिश से वायु कम होती है, उल्टी से कफ कम होता है और लंघन करने से बुखार शांत होता है। इसलिये घरेलू चिकित्सा करते समय इन बातों का अवश्य ध्यान रखना चाहिये।
- आग या किसी गर्म चीज से जल जाने पर जले भाग को ठंडे पानी में डालकर रखना चाहिये।
- किसी भी रोगी को तेल, घी या अधिक चिकने पदार्थों के सेवन से बचना चाहिये।
- अजीर्ण तथा मंदाग्नि दूर करने वाली दवाएँ हमेशा भोजन के बाद ही लेनी चाहिये।
- मल रुकने या कब्ज होने की स्थिति में यदि दस्त कराने हों तो प्रातःकाल ही कराने चाहिये, रात्रि में नहीं।
- यदि घर में किशोरी या युवती को मिर्गी के दौरे पडते हों तो उसे उल्टी, दस्त या लंघन नहीं कराना चाहिये।
- यदि किसी दवा को पतले पदार्थ में मिलाना हों तो चाय, कॉफ़ी, या दूध में न मिलाकर छाछ, नारियल पानी या सादे पानी में ही मिलाना चाहिये।
- हींग को सदैव देशी घी में भून कर ही उपयोग में लाना चाहिये। लेप में कच्ची हींग लगानी चाहिये।

त्रिदोष सिद्धान्त

आयुर्वेद में 'त्रिदोष सिद्धान्त' की विस्तृत व्याख्या है; वात, पित्त, कफ-दोषों के शरीर में बढ़ जाने या प्रकुपित होने पर उनको शांत करने के उपायों का विशद् वर्णन हैं; आहार के प्रत्येक द्रव्य के गुण-दोष का सूक्ष्म विश्लेषण है; ऋतुचर्या-दिनचर्या, आदि के माध्यम में स्वास्थ्य-रक्षक उपायों का सुन्दर विवेचन है तथा रोगों से बचने व रोगों की चिरस्थायी चिकित्सा के लिए पथ्य-अपथ्य पालन के लिए उचित मार्ग दर्शन है। आयुर्वेद में परहेज-पालन के महत्व को आजकल आधुनिक डाक्टर भी समझने लग गए हैं और आवश्यक परहेज-पालन पर जोर देने लग गए हैं। लेखक का दृढ़ विश्वास है कि साधारण व्यक्ति को दृष्टिगत रखते हुए यहां दी जा रही सरलीकृत जानकारी से उसे रोग से रक्षा, रोग के निदान तथा उपचार में अवश्य सहायता मिलेगी।

वात-पित्त-कफ रोग लक्षण

पित्त रोग लक्षण: पेट फुलना दर्द दस्त मरोड गैस, खट्टी डकारें, ऐसीडीटी, अल्सर, पेशाब जलन, रूक रूक कर बूंद-बूंद बार-बार पेशाब, पथरी, शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, लार जैसी घात गिरना, शुक्राणु की कमी, बांझपन, खुन जाना, ल्यूकोरिया, गर्भाशाय ओवरी में छाले, अण्डकोश बढना, एलर्जी खुजली शरीर में दाने शीत निकलना कैसा भी सिर दर्द मधुमेह से उत्पन्न शीघ्रपतन कमजोरी, इंसुलिन की कमी, पीलिया, खुन की कमी बवासीर, सफेद दाग, माहवारी कम ज्यादा आदि।

वात रोग लक्षण: अस्सी प्रकार के बात, सात प्रकार के बुखार, घुटना कमर जोडो में दर्द संधिवात सर्वाइकल स्पांडिलाइटिस, लकवा, गठिया, हाथ पैर शरीर कांपना, पूरे शरीर में सुजन कही भी दबाने से गड्ढा हो जाना, लिंग दोष, नामर्दी, इन्द्री में लूजपन, नसों में टेढ़ापन, छोटापन, उत्तेजना की कमी, मंदबुद्धि, वीर्य की कमी, बुढ़ापे की कमजोरी, मिर्गी, चक्कर, एकांत में रहना आदि।

कफ रोग लक्षण: बार-बार सर्दी, खांसी, छींकें आना, एलर्जी, ईयोसिनोफिलिया, नजला, टी बी।, सीने में दर्द, घबराहट, मृत्यु भय, हार्ट अटैक के लक्षण, स्वास फुलना, गले में दर्द गांठ, सुजन, टांसिल, कैंसर के लक्षण, थायराइड, ब्लड प्रेषर, बिस्तर में पेशाब करना, शरीर मुंह से बदबू, लीवर किडनी का दर्द सूजन, सेक्स इच्छा कमी, चेहरे का कालापन, मोटापा, जांघों का आपस में जुडना, गुप्तांग में खुजली, घाव, सुजाक, कान बहना, शरीर फुल जाना, गर्भ नली का चोक होना, कमजोर अण्डाणु आदि।

दिनचर्या

सम्पूर्ण सेहत बिना डाक्टर-एक सपना या हकीकत?

आज भारत में लगभग 80% लोग रोगी हैं, पर इन सभी बीमारियों के इलाज के लिए पर्याप्त चिकित्सक नहीं हैं। आज से 3000 वर्ष पूर्व महर्षि बागभट्ट द्वारा रचित अष्टांग हृदयं के अनुसार, बीमार व्यक्ति ही अपना सबसे अच्छा चिकित्सक हो सकता है, बीमारियों से मुक्त रहने के लिए दैनिक आहार विहार द्वारा स्वस्थ रहने के सूत्रों के आधार पर राजीव दीक्षित ने निम्न सूत्र बनाए थे

- रात को दाँत साफ करके सोये। सुबह उठ कर गुनगुना पानी बिना कुर्ला किए बैठ कर, घूंट-घूंट करके पीये। एक दो गिलास जितना आप सुविधा से पी सकें उतने से शुरुआत करके, धीरे धीरे बढा कर सवा लिटर तक पीना है।
- भोजनान्ते विषमबारी अर्थात भोजन के अंत में पानी पीना विष पीने के समान है। इस लिए खाना खाने से आधा घंटा पहले और डेढ घंटा बाद तक पानी नहीं पीना। डेढ घंटे बाद पानी जरूर पीना।
- पानी के विकल्प में आप सुबह के भोजन के बाद मौसमी फलों का ताजा रस पी सकते हैं (डिब्बे वाला नहीं), दोपहर के भोजन के बाद छाछ और अगर आप ह्रदय रोगी नहीं हैं तो आप दहीं की लस्सी भी पी सकते हैं। शाम के भोजन के बाद गर्म दूध। यह आवश्यक है की इन चीजों का क्रम उलट-पलट मत करें।
- पानी जब भी पीये बैठ कर पीये और घूंट-घूंट करके पीये।
- फ्रीजर (रेफ्रीजिरेटर) का पानी कभी ना पीये। गर्मी के दिनों में मिट्टी के घडे का पानी पी सकते हैं।
- सुबह का भोजन सूर्योदय के दो से तीन घंटे के अन्दर खा लेना चाहिए। आप अपने शहर में सूर्योदय का समय देख लें और फिर भोजन का समय निश्चित कर लें। सुबह का भोजन पेट भर कर खाएं। अपना मनपसंद खाना सुबह पेट भर कर खाएं।

- दोपहर का भोजन सुबह के भोजन से एक तिहाई कम करके खाएं, जैसे सुबह अगर आप तीन रोटी खाते हैं तो दोपहर को दो खाएं। दोपहर का भोजन करने के तुरंत बाद बाईं करवट लेट जाए, चाहे तो नींद भी ले सकते हैं, मगर कम से कम 20 मिनट अधिक से अधिक 40 मिनट। 40 मिनट से ज्यादा नहीं।
- इसके विपरीत शाम को भोजन के तुरंत बाद नहीं सोना। भोजन के बाद कम से कम 500 कदम जरूर सैर करें। संभव हो तो रात का खाना सूर्यास्त से पहले खा लें। 8। भोजन बनाने में फ्रीजर, माइक्रोवेव ओवन, प्रैशर कूकर, तथा एल्युमिनियम के बर्तनों का प्रयोग ना करें।
- खाने में रिफाइन्ड तेल का इस्तेमाल ना करें। आप जिस क्षेत्र में रहते हैं वहाँ जो तेल के बीज उगाये जाते हैं उसका शुद्ध तेल प्रयोग करें, जैसे यदि आपके क्षेत्र में सरसों ज्यादा होती है तो सरसों का तेल, मूंगफली होती है तो मूंगफली का तेल, नारियल है तो नारियल का तेल। तेल सीधे सीधे घानी से निकला हुआ होना चाहिए।
- खाने में हमेशा सेंधा नमक का ही प्रयोग करना चाहिए, ना की आयोडिन युक्त नमक का। चीनी की जगह गुड, शक्कर, देसी खाण्ड या धागे वाली मिस्री का प्रयोग कर सकते है।
- कोई भी नशा ना करें, चाय, काफी, मांसाहार, मैदा, बेकरी उत्पादों का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध दाँत साफ करने के बाद पिये।
- सोने के समय सिर पूर्व दिशा की तरफ तथा संबंध बनाते समय सिर दक्षिण दिशा को तरफ करना चाहिए।

खाद्य तेलों की सच्चाई

भारत में पिछले हजारों सालों से सादा कोहलू का तेल खाया जाता है लेकिन पिछले कुछ समय से भारत में कुछ कुतर्क चलने लग गए है जो निम्न प्रकार है

भ्रम :- जीरो कालेस्ट्राल

सच्चाई :- कालेस्ट्राल केवल प्राणी वसा मांस, मछली, दूध एवं दूध से बने उत्पादों में पाया जाता है किसी भी वनस्पति वसा में कालेस्ट्राल नहीं होता। सोयाबीन, सूरजमुखी, व सल्फर आदि के विज्ञापनों में कहा गया है की उन तेलों में जीरो कालेस्ट्राल है। तथ्य यह है की सभी वनस्पति तेल जीरो कालेस्ट्राल वाले ही होते हैं। मूँगफली, तिल व सरसों तेल में भी कालेस्ट्राल नहीं होता।

भ्रम :- कालेस्ट्राल फाइटर

सच्चाई :- मानव शरीर में कालेस्ट्राल का स्तर वसा के प्रकार पर भी निर्भर करता है। वनस्पति घी की संतृप्त वसा कालेस्ट्राल के स्तर को बढ़ाती है। PUFA (Poly Unsaturated फटती Asid) की अधिकता वाले तेल जैसे सोयाबीन, सन्फ़्लावर व सेफ़्लार हानिकारक LDL (Low Density Lipoproteins) लाभदायक

HDL (High Low Density Lipoprotiens) दोनों के स्तर को कम करते हैं, जबकि MUFA (Mono Unsaturated Fatty Acid) की अधिकता वाले तेल जैसे – सरसों, मूँगफली, तिल व जैतून हानिकारक LDL को कम करते है व लाभदायक HDL का स्तर बनाए रखते हैं।

भ्रम :- विटामिन ई

सच्चाई :- सोयाबीन में पाया जाने वाला विटामिन ई डेल्टा प्रकार का होता है, जो मानव उपच्चय में शामिल नहीं होता। यह सच्च है की सोयाबीन में प्रोटीन की मात्र 35-40% है किन्तु सोयाबीन से प्राप्त प्रोटीन ग्लयसिनन जटिल होता है जिसे जानवर आसानी से पचा सकते हैं, किन्तु मानव शरीर की संरचना उसे पचा पाने में असमर्थ होती है। सोयाबीन में ट्रिप्सिन और दूसरे विकास अवरोधक तथा हीमएग्लूटिनिन्स आदि विषैले तत्व भी पाये जाते हैं, जो 15 पाण्ड दाब पर 30 मिनट तक बंद पात्र में गरम करने पर ही नष्ट किए जा सकते हैं।

भ्रम :- अत्याधुनिक तकनीक से बना

सच्चाई :- सोयाबीन एवं अन्य अखाद्य तेल निकालने हेतु ट्राइक्लोरोइथिलीन, कमर्शियिल ग्रेड हेक्सेन एवं कास्टिक सोडा इत्यादि हानिकारक रसायनों का प्रयोग किया जाता है, जब कि भारतीय परम्परागत खाद्यतिलहनों सरसों, मूँगफली व तिल में तेल कि मात्रा अधिक (40-75%) होती है एवं स्वास्थ्य एवं पर्यावरण कि दृष्टि से अनुकूल तकनीकों से केवल सामान्य दाब द्वारा घानियों एवं छोटी इकाइयों द्धारा बिना किसी रसायन के उपयोग किए हजारों वर्षों से निकाला जाता है। रिफाईन तेल में कास्टिक सोडे के बचे शेष का हमारे शरीर, गला इत्यादि अवयय प्रतिकर करना शुरू कर देते हैं तो दमे का दौरा पड़ सकता है। इन विजांतीय द्रवों का शरीर प्रतिकर करता है। ये कास्टिक नाजुक अंतर्गत श्लेष्मा उखड़ते हैं।

भ्रम :- रंगहीन एवं गंधहीन

सच्चाई :- भारतीय परम्परागत खाद्य तेलों की विशिष्ट गंध एवं रंग उसमें उपस्थित लाभदायक एंटीआक्सीडेंट, टोको फिरोल, लेसिथिन, विटामिन इत्यादि के कारण है। भारतीय परम्परागत खाद्य तेलों के लिए रिफाइन्मेंट एक अनावश्यक क्रिया है, जिसमें उनके लाभदायक लेसिथिन, फाइटोस्टिरोल एवं विटामिन जैसे तत्व नष्ट हो जाते हैं।

भ्रम :- माइक्रोरिफाईन्ड

सच्चाई :- प्रकर्ति जो देती है उसे प्राकर्तिक तेल कहते है ऐसे तेल सर्वमान्यत: सिज (CIS) गठबंधन में ही होते हैं और हमारा शरीर एनहे हजम करना अच्छी तरह जानता है। जब ऐसे तेलों को रिफाईन्मेंट की प्रक्रिया के दौरान फेक्ट्री में बार- बार गर्म, ठंडा किया जाता है तो वह तेल ट्रांस (TRANS) बन जाता है अथवा उस तेल में पोलीमरईजेशन शुरू हो जाता है ऐसे पालिमर्स हमारा शरीर नहीं पचा सकता यही ट्रांस बना हुआ तेल धमनियों की सख्तता, खून में कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ाना, धमनियों में अवरोध पैदा करना, इत्यादि बीमारियाँ पैदा कर देता है।

किसी भी तेल को अन्य तेल में मिलाने हेतु रिफाईन्मेंट को बढ़ावा दिया जाता है। रिफाईन्ड करने में हड्डियों का कोयला (ANIMAL CHARCOL) अथवा प्लास्टर ऑफ पेरिस मिलाते है, ताकि तेल का रंग खत्म हो जाए तथा भाप द्वारा उसकी गंध खींच ली जाती है। किन्तु इससे उसके संघटन में किसी प्रकार का परिवर्तन नहीं आता यानी रिफाईन्ड तेल का रंग बादल जाएगा, वसा व अम्लों की मात्रा वही रहेगी बल्कि उसका रंग जो विटामिन्स के कारण होता है, विटामिन्स सहित लुप्त हो जाएगा।

रिफाईन्मेंट द्वारा प्राकर्तिक रूप से अखाद्य तेलों को कृतिम रूप से खाद्य बनाया जाता है। यदि कोई रसायन, उपचार व क्रियाओं के दौरान तेल में रह जाए तो अत्यन्त हानिकारक होता है तेल की रिफ़ाइनिंग तेल को टिकाने के लिए की जाती है। रिफाईनिंग मानव कल्याण के लिए नहीं की जाती।

भ्रम :- हल्का और पारदर्शी

सच्चाई :- विदेशी सोया बीन की प्राकर्तिक बीनी (मछली जैसी गंध) एवं अन्य अखाद्य तेलों की गंध को हटाने के लिए रिफाईन्मेंट किया जाता है, जिससे ये तेल हल्के एवं पारदर्शी बन जाते है। गाढ़े व रंगीन तेल स्वास्थ्यवर्धक होते है, क्योंकि उनमें प्राकृतिक रूप से विटामिन, एन्टीआक्सीडेंट्स व ग्लुकोसइनोलेट्स पाए जाते हैं।

भ्रम :- भोजन का असली स्वाद

सच्चाई :- सोयाबीन, सनफ़्लावर, सेफ्लार आदि अन्य अखाद्य तेलों का अपना प्राकृतिक स्वाद एवं गंध तो स्वीकार करने योग्य नहीं है। अतः उसे रसायनों द्वारा क्रत्रिम तरीकों से हटाया जाता है। भारतीय परम्परागत खाद्य तेलों की अपनी विशिष्ट महक एवं स्वाद होता है, जो भोजन को पोष्टिक एवं स्वादिष्ट बनाता है।

भ्रम :- सेहत से भरा

सच्चाई :- सोयाबीन, सनफ्लावर, सेफ़्लार आदि तेल सेहत से भरे बताए जाते है, जबकि अधिक असंतृप्तता पूफा (POLY UNSATURATED FATTY ACID) वाले ये तेल प्रकाश,ताप एवं धातु की मौजूदगी में वातावरण से ऑक्सीज़न ग्रहण करके विकृत हो जाते हैं। बाहर अथवा शरीर के अंदर ओकसीकृत होने वाले इन तेलों के सेवन से एर्थोस्कैलरोसिस, एलर्जी, ट्यूमर एवं हृदय संबंधी विकार उत्पन्न हो जाते है। भारत में तेलों का उपयोग तलने के लिए अधिक होता है। शोधों से ही यह तथ्य सामने आया है कि उच्च ताप एवं लंबे समय तक रखने के लिए सरसों एवं मूँगफली का तेल भारतीय वातावरण में सर्वोत्म है।

साथ ही सोयाबीन जैव तकनीक द्वारा विकसित फसल द्वारा तैयार किया जाता है इस प्रकार तैयार किये गये उत्पाद स्वास्थ्य के लिए घातक हैं। अमेरिका व यूरोप के लोग जैव तकनीकी द्वारा खाद्य पदार्थों का बहिष्कार कर रहे हैं।

वर्तमान किये जा रहे सारे शोध इन अखाद्य तेलों को खाद्य तेल प्रमाणित करने की दिशा में ही प्रयासरत है। इन तेलों को प्रोत्साहन देने की होड़ में विशेषज्ञ के सभी हानिकारक पहलुओं की अनदेखी कर रहे है। जिसके घातक परिणाम सामने आने लगे हैं। जाने माने हृदय विशेषज्ञों से विस्तारपूर्वक चर्चा करने पर यह तथ्य उजागर हुए हैं कि पिछले कुछ वर्षों में बच्चों एवं युवाओं में हृदय रोगियों की संख्या में तेजी से वृद्धि

हुई है। शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर 170 से अधिक होने पर भी हृदय घात की संभावनाएं प्रबल हो गई हैं, जबकि पहले यह सीमा 250 थी, तो क्या यह तथ्य बढ़ते हुए मांसपेशीय विकार की ओर स्पष्ट संकेत नहीं हैं? हम विचार करें कि आज बढ़ते हुए रोगों का कारण हमारी परम्परागत खाद्य सामग्री यथा देशी घी, गुड़, खाण्ड, गेंहू, फल्ली,तिल्ली, सरसों का तेल, देशी गाय का दूध, दाले एवं प्राकृतिक वस्तुएँ न होकर सोयाबीन, पाम, सूरजमुखी के सस्ते तेल (जो अपरम्परागत, हानिकारक एवं वार्निश पेंट में उपयोगी है) में बनी सामग्री, अनगिनत प्रकार के फास्ट फूड, टाफ़ियाँ, जहरीले शीतल पेय, आइसक्रीम, माग्र्रीन(आधार सोयाबीन तेल) एवं नशीले पदार्थ यथा गुटका, तंबाकू आदि हैं।

हृदय रोग, मधुमेह,उच्च रक्तचाप, उच्च रक्त-वसा

इन बीमारियों के रोगियों के लिए कुछ महत्वपूर्ण जानकारियाँ निम्नलिखित हैं :-
खाने में रिफाइन्ड तेल का इस्तेमाल ना करें। आप जिस क्षेत्र में रहते हैं वहाँ जो तेल के बीज उगाये जाते हैं उसका शुद्ध तेल प्रयोग करें, जैसे यदि आपके क्षेत्र में सरसों ज्यादा होती है तो सरसों का तेल, मूंगफली होती है तो मूंगफली का तेल, नारियल है तो नारियल का तेल। तेल सीधे सीधे घानी से निकला हुआ होना चाहिए।

- खाने में हमेशा सेंधा नमक का ही प्रयोग करना चाहिए, ना की आयोडिन युक्त नमक का।
- देशी गाय का घी जो दहीं को मथ कर बनाया गया हो, इन बीमारी के रोगियों के लिए अमृत है।
- खाने में छिलके वाली दालें, छिलके सहित सब्जियाँ, छिलके वाले चावल, छिलके सहित गेहं का आटा इस्तेमाल करें।
- क्षारीय (एल्कलाइन) वस्तुओं जैसे आंवला, अलोवेरा, गाजर, मली, चोलाई, सरसों आदि का प्रयोग इन रोगों में अत्यंत लाभदायक है।

इन सभी जानकारियों के इलावा दिनचर्या का पालन भी आवश्यक है।

देशी गाय घी के दिन रात काम आने वाले उपयोग

हम अगर गोरस का बखान करते करते मर जाए तो भी कुछ अंग्रेजी सभ्यता वाले हमारी बात नहीं मानेंगे क्योंकि वे लोग तो हम लोगों को पिछड़ा, साम्प्रदायिक और गँवार जो समझते है| उनके लिए तो वही सही है जो पश्चिम कहे तो हम उन्ही के वैज्ञानिक शिरोविच की गोरस पर खोज लाये हैं जो रुसी वैज्ञानिक है| गाय का घी और चावल की आहुति डालने से महत्वपूर्ण गैसे जैसे – एथिलीन ऑक्साइड,प्रोपिलीन ऑक्साइड,फॉर्मल् डीहाइड आदि उत्पन्न होती हैं। इथिलीन ऑक्साइड गैस आजकल सबसे अधिक प्रयुक्त होनेवाली जीवाणुरोधक गैस है,जो शल्य-चिकित्सा (ऑपरेशन थियेटर) से लेकर जीवनरक्षक औषधियाँ बनाने तक में उपयोगी हैं। वैज्ञानिक प्रोपिलीन ऑक्साइड गैस को कृत्रिम वर्षो का आधार मानते है। आयुर्वेद

विशेषज्ञो के अनुसार अनिद्रा का रोगी शाम को दोनों नथुनो में गाय के घी की दो – दो बूंद डाले और रात को नाभि और पैर के तलुओं में गौघृत लगाकर लेट जाये तो उसे प्रगाढ़ निद्रा आ जायेगी।

गौघृत में मनुष्य: शरीर में पहुंचे रेडियोधर्मी विकिरण का दुष्प्रभाव नष्ट करने की असीम क्षमता हैं। अग्नि में गाय का घी कि आहुति देने से उसका धुआँ जहाँ तक फैलता है,वहाँ तक का सारा वातावरण प्रदूषण और आण्विक विकरणों से मुक्त हो जाता हैं। सबसे आश्चर्यजनक बात तो यह है कि एक चम्मच गौघृत को अग्नि में डालने से एक टन प्राण वायु (ऑक्सीजन) बनती हैं जो अन्य किसी भी उपाय से संभव नहीं हैं |

देसी गाय के घी को रसायन कहा गया है। जो जवानी को कायम रखते हुए, बुढ़ापे को दूर रखता है। काली गाय का घी खाने से बूढ़ा व्यक्ति भी जवान जैसा हो जाता है।गाय के घी में स्वर्ण छार पाए जाते हैं जिसमे अदभुत औषधिय गुण होते है, जो की गाय के घी के इलावा अन्य घी में नहीं मिलते। गाय के घी से बेहतर कोई दूसरी चीज नहीं है। गाय के घी में वैक्सीन एसिड, ब्यूट्रिक एसिड, बीटा-कैरोटीन जैसे माइक्रोन्यूट्री मौजूद होते हैं। जिस के सेवन करने से कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचा जा सकता है। गाय के घी से उत्पन्न शरीर के माइक्रोन्यूट्री में कैंसर युक्त तत्वों से लड़ने की क्षमता होती है।यदि आप गाय के 10 ग्राम घी से हवन अनुष्ठान (यज्ञ,) करते हैं तो इसके परिणाम स्वरूप वातावरण में लगभग 1 टन ताजा ऑक्सीजन का उत्पादन कर सकते हैं। यही कारण है कि मंदिरों में गाय के घी का दीपक जलाने कि तथा, धार्मिक समारोह में यज्ञ करने कि प्रथा प्रचलित है। इससे वातावरण में फैले परमाणु विकिरणों को हटाने की अदभुत क्षमता होती है।

गाय के घी के अन्य महत्वपूर्ण उपयोग :

- मासिक स्राव में किसी भी तरह की गडबडी में 250 ग्राम गर्म पानी में (घी पिघला होतो 3 चम्मच जमा हुआ हो तो 1 चम्मच) डालकर पीने से लाभ होगा। यह पानी मासिक स्राव वाले दिनों के दौरान ही पीना है
- गाय का घी नाक में डालने से एलर्जी खत्म हो जाती है, ये दुनिया की सारी दवाइयों से तेज असर दिखता है।
- गाय का घी नाक में डालने से कान का पर्दा बिना आपरेशन के ठीक हो जाता है।
- नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती है और दिमाग तारों ताजा हो जाता है।
- गाय का घी नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती है, याददाश्त तेज होती है।
- गर्भवती माँ को गौ माँ का घी अवश्य खाना चाहिए इससे गर्भ में पल रहा शिशु बलवान, पुष्ट और बुद्धिमान होता है।
- दो बूंद देसी गाय का घी नाक में सुबह शाम डालने से माइग्रेन दर्द ढीक होता है।
- जिस व्यक्ति को बहुत हार्ट ब्लाकेज की तकलीफ है और चिकनाई खाने की मना किया गया हो, तो गाय का घी खाएं, हार्ट ब्लाकेज दूर होता है।

- देशी घी के प्रयोग से नाक से पानी बहना, नाक की हड्डी बढना तथा खर्राटे बूंद हो जाते हैं।
- सर्दी जुकाम होने पर गाय का घी थोडा गर्म कर 2-2 बूँद दोनों नाक में डाल कर सोयें।
- अच्छी नींद के लिए, माइग्रेन और खर्राटे से निजात पाने के लिए भी उपरोक्त विधि अपनाएँ।
- गाय का घी नाक में डालने से पागलपन दूर होता है।
- गाय का घी नाक में डालने से एलर्जी खत्म हो जाती है।
- गाय का घी नाक में डालने से लकवा का रोग में भी उपचार होता है।
- 20-25 ग्राम घी व मिश्री खिलाने से शराब, भांग व गांझे का नशा कम हो जाता है।
- गाय का घी नाक में डालने से कान का पर्दा बिना ओपरेशन के ही ठीक हो जाता है।
- नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती है और दिमाग तारो ताजा हो जाता है।
- गाय का घी नाक में डालने से कोमा से बहार निकल कर चेतना वापस लोट आती है।
- गाय का घी नाक में डालने से बाल झडना समाप्त होकर नए बाल भी आने लगते है।
- गाय के घी को नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती है, याददाश्त तेज होती है।
- हाथ पाव मे जलन होने पर गाय के घी को तलवों में मालिश करें जलन ढीक होता है।
- हिचकी के न रुकने पर खाली गाय का आधा चम्मच घी खाए, हिचकी स्वयं रुक जाएगी।
- गाय के घी का नियमित सेवन करने से एसिडिटी व कब्ज की शिकायत कम हो जाती है।
- गाय के घी से बल और वीर्य बढ़ता है और शारीरिक व मानसिक ताकत में भी इजाफा होता है
- गाय के पुराने घी से बच्चों को छाती और पीठ पर मालिश करने से कफ की शिकायत दूर हो जाती है।
- अगर अधिक कमजोरी लगे, तो एक गिलास दूध में एक चम्मच गाय का घी और मिश्री डालकर पी लें।
- हथेली और पांव के तलवों में जलन होने पर गाय के घी की मालिश करने से जलन में आराम आयेगा।
- गाय का घी न सिर्फ कैंसर को पैदा होने से रोकता है और इस बीमारी के फैलने को भी आश्चर्यजनक ढंग से रोकता है।
- जिस व्यक्ति को हार्ट अटैक की तकलीफ है और चिकनाई खाने की मनाही है तो गाय का घी खाएं, हर्दय मज़बूत होता है।
- देसी गाय के घी में कैंसर से लड़ने की अचूक क्षमता होती है। इसके सेवन से स्तन तथा आंत के खतरनाक कैंसर से बचा जा सकता है।

- संभोग के बाद कमजोरी आने पर एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच देसी गाय का घी मिलाकर पी लें। इससे थकान बिल्कुल कम हो जाएगी।
- फफोलो पर गाय का देसी घी लगाने से आराम मिलता है।गाय के घी की झाती पर मालिस करने से बच्चों के बलगम को बहार निकालने मे सहायक होता है।
- सांप के काटने पर 100 -150 ग्राम घी पिलायें उपर से जितना गुनगुना पानी पिला सके पिलायें जिससे उलटी और दस्त तो लगेंगे ही लेकिन सांप का विष कम हो जायेगा।
- दो बूंद देसी गाय का घी नाक में सुबह शाम डालने से माइग्रेन दर्द ढीक होता है। सिर दर्द होने पर शरीर में गर्मी लगती हो, तो गाय के घी की पैरो के तलवे पर मालिश करें, सर दर्द ठीक हो जायेगा।
- यह स्मरण रहे कि गाय के घी के सेवन से कॉलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ता है। वजन भी नही बढ़ता, बल्कि वजन को संतुलित करता है । यानी के कमजोर व्यक्ति का वजन बढ़ता है, मोटे व्यक्ति का मोटापा (वजन) कम होता है।
- एक चम्मच गाय का शुद्ध घी में एक चम्मच बुरा और 1/4 चम्मच पिसी काली मिर्च इन तीनों को मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय चाट कर ऊपर से गर्म मीठा दूध पीने से आँखों की ज्योति बढ़ती है।
- गाय के घी को ठन्डे जल में फेट ले और फिर घी को पानी से अलग कर ले यह प्रक्रिया लगभग सौ बार करें और इसमें थोड़ा सा कपूर डालकर मिला दें। इस विधि द्वारा प्राप्त घी एक असर कारक औषधि में परिवर्तित हो जाता है जिसे जिसे त्वचा सम्बन्धी हर चर्म रोगों में चमत्कारिक मरहम कि तरह से इस्तेमाल कर सकते है। यह सौराइशिस के लिए भी कारगर है।
- गाय का घी एक अच्छा(LDL)कोलेस ◌ट्रॉल है। उच्च कोलेस्ट्रॉल के रोगियों को गाय का घी ही खाना चाहिए। यह एक बहुत अच्छा टॉनिक भी है। अगर आप गाय के घी की कुछ बूँदें दिन में तीन बार,नाक में प्रयोग करेंगे तो यह त्रिदोष (वात पित्त और कफ) को संतुलित करता है।
- घी, छिलका सहित पिसा हुआ काला चना और पिसी शक्कर (बूरा) तीनों को समान मात्रा में मिलाकर लड्डू बाँध लें। प्रातः खाली पेट एक लड्डू खूब चबा-चबाकर खाते हुए एक गिलास मीठा कुनकुना दूध घूँट-घूँट करके पीने से स्त्रियों के प्रदर रोग में आराम होता है, पुरुषों का शरीर मोटा ताजा यानी सुडौल और बलवान बनता है

स्वास्थ्य के लिए प्रकृति का सर्वोत्तम वरदान

सेंधा नमक धरती पर सबसे शुद्ध नमक

सेंधा नमक प्रकृति का प्रसाद है, इस धरती पर पाये जाने वाले जितने भी प्रकार के नमक है उनमे सबसे ज्यादा उत्तम व शुद्ध नमक कोई है तो वो सिर्फ सेंधा नमक ही है |

सेंधा नमक की उत्पत्ति का इतिहास करोड़ों वर्ष पुराना है | सेंधा नमक का महत्व सोने से भी ज्यादा माना गया है | इसका उपयोग ऋषि मुनि आयुर्वेद मे चिकित्सा के लिए करते आये हैं | आज भी यह उतना ही गुणकारी व पौष्टिक है | हर प्रकार से रसायन व प्रदूषण रहित है |

हमारे शरीर के लिए ज़रूरी सभी 84 प्रकार के शुक्ष्म पौषक तत्व इसमे मौजूद है, जैसे कैल्शियम, आयरन, फोस्फोरस , कॉपर, ज़िंक, आयोडीन आदि | इसमें सोडियम की मात्रा कम होती है | **इसकी पवित्रता व शुद्धता के कारण ही व्रत व उपवास मे यही नमक काम मे लिया जाता है | इससे भोजन श्रेष्ठ व पवित्र बनाता है |**

यह नमक कई रोगों से हमारा बचाव करता है जैसे कि अस्थमा, साइनस, थाइराइड, उच्च व निम्न रक्तचाप (ब्लड प्रेशर/बी॰ पी॰), लकवा, मधुमेह, अपच, वायु रोग, कब्ज, मूत्र संबंधी रोग आदि | यह श्वास क्रिया को ठीक करता है, शरीर में हड्डियों व मांसपेशियों को ताकत देता है, शरीर के पी॰ एच। मान को नियंत्रित करता है, शरीर से खराब कोलेस्ट्रॉल को बाहर निकाल देता है व इसके उपयोग से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है| शरीर में सेंधा नमक से जो – जो पौषकता मिलती है, इसी पौषकता की कमी होने से लकवा (पैरालाईसिस) होता है व इसी पौषकता की कमी होने से ब्रेनहेमरेज होता है |

सब्जियों को बनाने से पहले यदि सेंधा नमक के घोल मे रखा जाए तो काफी हद तक कीट नाशक के जहर को कम करता है | इसके प्रयोग से सब्जी का स्वाद बढ़ जाता है | अगर अचार मे डाला जाए तो आचार ज्यादा दिनों तक खराब नहीं होता |

सेंधा नमक के साबुत पत्थर को यदि ऑफिस, दुकान व कमरे आदि मे रखा जाए तो यह उस स्थान की नकारात्मक ऊर्जा को बाहर निकाल कर उस स्थान को सकारात्मक ऊर्जा से भर देता है व यदि इसे कम्प्यूटर या टीवी के सामने रख दें तो अल्ट्रा वोइलेट रेस को अपने मे खींच कर लेता है |

समुद्री नमक : इस नमक मे 97।5% सोडियम क्लोराइड है व बाकी 2।5% मे, पोटेशियम आयोडाइड, सोडियम बाईकार्बोनेट, एल्युमिनियम सिलिकेट व सोडियम ग्लूटामेट (**sodium glutamate),** इसमें डालियाँ न बने इसलिए इसमें कुछ **Anti-caking agents** (potassium or sodium ferrocyanide) आदि केमिकल्स है |

इनमे सबसे ज्यादा खतरनाक पोटेशियम आयोडाइड (potassium iodide) व एल्युमिनियम सिलिकेट, यह दोनों ही केमिकल यदि शरीर मे जाए तो नपुंसकता लाते है | ये सब शरीर के लिए घातक विष है |

एल्यूमीनियम हमारे मस्तिष्क और नाड़ीयों को क्षतिग्रस्त करता है और अलझाइमर जैसे रोग पैदा करता है | इसी कारण आयोडीन युक्त नमक दुनिया के कई देशो मे प्रतिबंधित है |

नमक की एक विशेषता होती है कि वह वातावरण की नमीं को अपने अंदर खींचता है, ऐसा न हो व नमक एक्स्ट्रा फ्री फ़्लो हो इसके लिए इस नमक मे कई प्रकार के केमिकल्स (magnesium carbonate, calcium silicate, sodium silico-aluminate and tricalcium phosphatel) मिलाये जाते है व इसको सफ़ेद करने के लिए ब्लीचिंग एजेंट्स मिलाते है जो कि शरीर को नुकसान करते है |

रिफाइंड नमक के प्रयोग से शरीर को किसी भी प्रकार के मिनरल्स नहीं मिलते है | इसके सेवन से उच्च रक्तचाप (बी पी), किडनी फ़ेल्युर, कोलेस्ट्रोल, ब्रेन हेमरेज़ व रक्त दोष, हृदय रोग, आंतों के रोग सिरदर्द आदि और भी कई रोग होने के संभावना होती है | भारत में ये घातक रोग केमिकल वाले नमक के उपयोग करने के बाद ही आए है |

इस नमक को यदि दही मे डालकर खाते है तो कई बीमारिया होती है, कारण इससे दही में मौजूद सभी जीवाणु जो कि शरीर के लिए लाभकारी है समाप्त हो जाते है जबकि सेंधा नमक से दही में मौजूद जीवाणु समाप्त नहीं होते व दही शरीर को नुकसान करने के बजाए फायदा करता है |

सेंधा नमक व आयोडीन युक्त समुन्द्री नमक के कुछ अन्तर :

सेंधा नमक	**आयोडीन युक्त समुन्द्री नमक**
सेंधा नमक सफ़ेद सोना है	समुद्री नमक सफ़ेद ज़हर है
इसमें 84 तरह के सूक्ष्म पोषक तत्व पाये जाते है	सिर्फ 3 मिनरल होते है
**इसमें प्राकृतिक आयोडीन होता है जो कि आसानी से शरीर मे घुल जाता है	**	इसमें केमिकल आयोडीन होता है, केमिकल आयोडिन शरीर मे घुलता नहीं है जिसके फलस्वरूप किडनी व गाल्ब्लेडर मे स्टोन बनने की पूरी संभावना रहती है	
सेंधा नमक की खानें किसी भी प्रकार के प्रदूषण से मुक्त होती है	समुद्र के प्रदूषित पानी को शुद्ध करने की प्रकृति द्वारा कोई व्यवस्था नहीं है	इसलिए इसको शुद्ध करने के लिये रसायनिक प्रक्रिया कि ज़रूरत होती है	
इसके निर्माण में केमिकल्स का प्रयोग नहीं होता|	इसके निर्माण में केमिकल्स का प्रयोग होता है|
आयुर्वेद में वर्णन है व सबसे अच्छा माना जाता है व कई दवाओं में प्रयोग किया जाता है |	आयुर्वेद में सबसे खराब माना जाता है| यह केवल औद्योगिक उपयोग के लिए ठीक है	
यह वात, पित्त व कफ आदि त्रिदोष के नियंत्रण में सहायक है	इससे वात, पित्त व कफ बिगड़ता है	

इसको सीमित मात्रा में प्रयोग से किसी प्रकार कि बीमारी का ख़तरा नहीं रहता |	समुद्री नमक से उच्च रक्तचाप , लकवा, हृदय घात आदि गंभीर बीमारियों का भय रहता है।
100% शाकाहारी है	समुद्र में मछलियों समेत कई जीव जन्तु मरते रहते है जिनके अवशेष समुद्री किनारों पर देखे जा सकते है	

हम लोग आयोडीन के पीछे भाग कर केमिकल वाला नमक खा रहे है , यह कोई समझदारी नहीं है | जितने आयोडीन की हमें ज़रूरत है वह तो हमें दालों, आलू, अरवी व हरी सब्जियों से भी मिल जाता है, हाँ जहाँ पहाड़ों मे आयोडीन कि कमी हो वहाँ यह ज़रूरी हो सकता है | 1930 से पहले समस्त भारत में सेंधा नमक ही काम में लिया जाता था, अंग्रेजों ने इसे बंद करा के समुद्री नमक का व्यापार शुरू किया | प्रसिद्ध वैज्ञानिक और समाज सेवी श्री राजीव भाई दीक्षित का कहना है की समुद्री नमक तो अपने आप में बहुत खतरनाक है लेकिन उमसे आयोडीन व अन्य केमिकल्स मिलाकर उसे और जहरीला बना दिया जाता है|

आयोडीन युक्त समुद्री नमक कोई बहुत ज्यादा स्वास्थ्य के लिये लाभकारी नहीं होता, लेकिन इसका इतना ज्यादा प्रचार कर दिया गया है, कि हमें लगता है कि यह सेंधा नमक के मुकाबले बहुत अच्छा होता है। विश्व के लगभग 56 देशो (अमेरिका, जर्मनी , फ्रांस , डेन्मार्क, स्वीडन आदि) ने कई वर्षों पहले ही आयोडीन युक्त नमक को प्रतिबंधित कर दिया है |

गोमूत्र-घृत-दुग्ध के गुण

- गोमूत्र माने देशी गाय (जर्सी नहीं) के शरीर से निकला हुआ सीधा साधा मूत्र जिसे सती के आठ परत की कपड़ों से छान कर लिया गया हो।
- गोमूत्र वात और कफ को अकेला ही नियंत्रित कर लेता है। पित्त के रोगों के लिए इसमें कुछ औषधियाँ मिलायी जाती हैं।
- आधा कप देशी गाय का गोमूत्र सुबह पीने से दमा अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा सब ठीक होता है। और गोमूत्र पीने से टीबी भी ठीक हो जाता है, लगातार पांच छह महीने पीना पड़ता है।
- गोमूत्र में पानी के अलावा कैल्शियम, सल्फर, आयरन जैसे 18 सूक्ष्म पोषक तत्व पाए जाते हैं।
- त्वचा का कैसा भी रोग हो, वो शरीर में सल्फर की कमी से होता हए। ैवंतपेमेए म्हपउंए घुटने दुखना, खाँसी, जुकाम, टीबी के रोग आदि सब गोमूत्र के सेवन से ठीक हो जाते हैं क्योंकि यह सल्फर का भंडार है।
- टीबी के लिए डोट्स का जो इलाज है, गोमूत्र के साथ उसका असर 20-40 गुणा तक बढ जाता है।

- शरीर में एक रसायन होता है जिसे ब्नतबनउपद कहते हैं। इसकी कमी से कैंसर रोग होता है। जब इसकी कमी होती है तो शरीर के सेल बेकाबू हो जाते हैं और ट्यूमर का रूप ले लेते हैं। गोमूत्र और हल्दी में यह रसायन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।
- आँख के रोग कफ से होते हैं। आँखों के कई गंभीर रोग हैं जैसे ग्लूकोमा, त्मजपदंस क्मजंबीउमदज (जिसका कोई इलाज नहीं है एलोपैथी में), मोतियाबिंद आदि सब आँखों के रोग गोमूत्र से ठीक हो जाते हैं। ठीक होने का मतलब कंट्रोल नहीं, जड से ठीक हो जाते हैं! आपको करना बस इतना है कि ताजे गोमूत्र को कपडे से छानकर आँखों में डालना है।
- बाल झडते हों तो ताम्बे के बर्तन में गाय के दूध से बने दही को ५-६ दिन के लिए रख दें। जब इसका रंग बदल जाए तो इसे सिर पर लगा कर १ घंटे तक रखें। ऐसा सप्ताह में ४ बार कर सकते हैं। कई लोगों को तो एक ही बार से लाभ हो जाता है!
- गाय के मूत्र में पानी मिलाकर बाल धोने से गजब की कंडीशनिंग होती है।
- छोटे बच्चों को बहुत जल्दी सर्दी जुकाम हो जाता है। १ चम्मच गो मूत्र पिला दीजिए सारी बलगम साफ हो जाएगी।
- किडनी तथा मूत्र से सम्बंधित कोई समस्या हो जैसे पेशाब रुक कर आना, लाल आना आदि तो आधा कप (50 मिली) गोमूत्र सुबह-सुबह खाली पेट पी लें। इसको दो बार पीएं यानी पहले आधा पीएं फिर कुछ मिनट बाद बाकी पी लें। कुछ ही दिनों में लाभ का अनुभव होगा।
- बहुत कब्ज हो तो कुछ दिन तक आधा कप गोमूत्र पीने से कब्ज खत्म हो जाती है।
- गोमूत्र की मालिश से त्वचा पर सफेद धब्बे और डार्क सर्कल कुछ ही दिनों में खत्म हो जाते हैं।

गोमूत्र को सुबह खाली पेट पीना सर्वोत्तम होता है। जो लोग बहुत बीमार हैं, उन्हें 100 मिली से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। यह जमं बनच का आधे से अधिक भाग होता है। इसे कुछ मिनट का अंतराल देकर दो किश्तों में पीना चाहिए। नीरोगी व्यक्ति को 50 मिली से अधिक नहीं पीना चाहिए। गोमूत्र केवल उन्हीं गोमाता का पीएं जो चलती हों क्योंकि उन्हीं का मूत्र उपयोगी होता है। बैठी हुई गोमाता का मूत्र किसी काम का नहीं होता। जैसे, जर्सी गाय कभी नहीं घूमती और उसके मूत्र में केवल 3 ही पोषक तत्व पाए जाते हैं। वहीं देसी गाय के मूत्र में 18 पोषक तत्व पाये जाते हैं।

गुड़

आयुर्वेद संहिता के अनुसार यह शीघ्र पचने वाला, खून बढ़ाने वाला व भूख बढ़ाने वाला होता है। सर्दी के मौसम में गुड़ का नियमित सेवन करने से सर्दी से होने वाले रोगों से बचा जा सकता है।

परिशुद्ध चीनी के विपरीत, इसमें अधिक खनिज लवण होते है। इसके अतिरिक्त, इसकी निर्माण प्रक्रिया में रासायनिक वस्तुओं इस्तेमाल नहीं की जाती है। भारतीय आयुर्वेदिक चिकित्सा के अनुसार गुड़ का उपभोग गले और फेफड़ों के संक्रमण के उपचार में लाभदायक होता है; गुड़ तेजी से रक्त में नहीं मिलता है इसलिए यह चीनी की तुलना में, अधिक स्वास्थ्यवर्धक है।

गुड़ में पौष्टिक तत्व वाले सारे गुण मौजूद होते हैं। इसमें सकरोज 59।7 प्रतिशत, ग्लूकोज 21।8 प्रतिशत, खनिज तरल 3।26 प्रतिशत तथा जल अंश 8।86 प्रतिशत मौजूद होते हैं। इनके अलावा गुड़ में कैल्शियम, फास्फोरस, लोहा तथा ताम्र भी अच्छी मात्रा में होता है। खनिज तरल होने के कारण ही गुड़ का रंग हमेशा काला दिखाई देता है। गुड़ में ग्लूकोज होने के कारण यह जल्दी हजम हो जाता है। गुड़ में 'बी' ग्रुप के कुछ जीवन सत्व भी मिलते हैं।

- गुड़ प्राकृतिक रुप से तैयार किया जाता है तथा कोई रसायन इसके प्रसंस्करण के लिए उपयोग नहीं किया जाता है, जिससे इसे अपने मूल गुण को नहीं खोना पड़ता है, इसलिए यह लवण जैसे महत्वपूर्ण खनिज से युक्त होता है।
- गुड़ सुक्रोज और ग्लूकोज जो शरीर के स्वस्थ संचालन के लिए आवश्यक खनिज और विटामिन का एक अच्छा स्रोत है।
- गुड़ मैग्नीशियम का भी एक अच्छा स्रोत है जिससे मांसपेशियों, नसों और रक्त वाहिकाओं को थकान से राहत मिलती है।
- गुड़ सोडियम की कम मात्रा के साथ-साथ पोटेशियम का भी एक अच्छा स्रोत है, इससे रक्तचाप को नियंत्रित बनाए रखने में मदद मिलती है।
- गुड़ रक्त हीनता से पीड़ित लोगों के लिए बहुत अच्छा है, क्योंकि यह लोहे का एक अच्छा स्रोत है यह शरीर में हीमोग्लोबिन स्तर को बढाने में मदद करता है।
- यह सेलेनियम के साथ एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करता है।
- गुड़ में मध्यम मात्रा में कैल्शियम, फास्फोरस और जस्ता होता है जो बेहतर स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।
- यह रक्त की शुद्धि में भी मदद करता है, पित्त की आमवाती वेदनाओं और विकारों को रोकने के साथ साथ गुड़ पीलिया के इलाज में भी मदद करता है।
- गुड़ शरीर को विषाक्त पदार्थों से छुटकारा पाने में मदद करता है। सर्दियों में, यह शरीर के तापमान को विनियमित करने में मदद करता है।
- यह खांसी, दमा, अपच, माइग्रेन, थकान व इसी तरह की अन्य स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं से निपटने में मदद करता है।

- यह संकट के दौरान तुरन्त ऊर्जा देता है।
- गुड़ गले और फेफड़ों के संक्रमण के इलाज में फायदेमंद होता है।
- यह व्यक्ति के तंत्रिक तंत्र को मजबूत करने में सहायक होता है।
- गुड़ शरीर में जल के अवधारण को कम करके शरीर के वजन को नियंत्रित करता है।

उपरोक्त गुणों के अतिरिक्त गुड़ उच्च स्तरीय वायु प्रदूषण में रहने वाले लोगों को इससे लड़ने में मदद करता है, संक्षेप में कहें, तो गुड़ एक खाद्य पदार्थ साथ एक अच्छी औषधि भी है।

अलसी एक चमत्कारी आयुवर्धक, आरोग्य वर्धक दैविक भोजन

"पहला सुख निरोगी काया, सदियों रहे यौवन की माया।" आज हमारे वैज्ञानिकों व चिकित्सकों ने अपनी शोध से से आहार-विहार, आयुवर्धक औषधियों, वनस्पतियों आदि की खोज कर ली है जिनके नियमित सेवन से हमारी उम्र 200-250 वर्ष या ज्यादा बढ़ सकती है और यौवन भी बना रहे। यह कोरी कल्पना नहीं बल्कि यथार्थ है। आपको याद होगा प्राचीन काल में हमारे ऋषि मुनि योग, तप, दैविक आहार व औषधियों के सेवन से सैकड़ों वर्ष जीवित रहते थे। इसीलिए ऊपर मैंने पुरानी कहावत को नया रुप दिया है। ऐसा ही एक दैविक आयुवर्धक भोजन है "अलसी" जिसकी आज हम चर्चा करेंगें।

पिछले कुछ समय से अलसी के बारे में पत्रिकाओं, अखबारों, इंन्टरनेट, टी।वी। आदि पर बहुत कुछ प्रकाशित होता रहा है। बड़े शहरों में अलसी के व्यंजन जैसे बिस्कुट, ब्रेड आदि बेचे जा रहे हैं। दिल्ली से कोरोनरी बाईपास सर्जरी करवाकर लौटे एक रोगी ने मुझे बताया कि उसे डॉक्टर त्रेहान ने नियमित अलसी खाने की सलाह दी है ताकि वह उच्च रक्तचाप व हृदय रोग से मुक्त रहे। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WIHIOI) अलसी को सुपर स्टार फूड का दर्जा देता है। आयुर्वेद में अलसी को दैविक भोजन माना गया है। मैंने कहीं पढ़ा कि सचिन के बल्ले को अलसी का तेल पिलाकर मजबूत बनाया जाता है तभी वो चौके-छक्के लगाता है और मास्टर ब्लास्टर कहलाता है। आठवीं शताब्दी में फ्रांस के सम्राट चार्ल मेगने अलसी के चमत्कारी गुणों से बहुत प्रभावित थे और चाहते थे कि उनकी प्रजा रोजाना अलसी खाऐ और निरोगी व दीर्घायु रहे इसलिए उन्होंने इसके लिए कड़े कानून बना दिए थे।यह सब पढ़कर मेरी जिज्ञासा बढ़ती रही और मैंने अलसी से सम्बन्धित जितने भी लेख उपलब्ध हो सके पढ़े व अलसी पर हुई शोध के बारे में भी विस्तार से पढ़ा। मैं अत्यंत प्रभावित हुआ कि ये अलसी जिसका हम नाम भी भूल गये थे, हमारे स्वास्थ्य के लिये इतनी ज्यादा

लाभप्रद है, जीने की राह है, लाइफ लाइन है। फिर क्या था, मैंने स्वयं अलसी का सेवन शुरु किया और अपने रोगियों को भी अलसी खाने के लिए प्रेरित करता रहा। कुछ महीने बाद मेरी जिन्दगी में आश्चर्यजनक बदलाव आना शुरु हुआ। मैं अपार शक्ति व उत्साह का संचार अनुभव करने लगा, शरीर चुस्ती फुर्ती तथा गज़ब के आत्मविश्वास से भर गया। तनाव, आलस्य व क्रोध सब गायब हो चुके थे। मेरा उच्च रक्तचाप, डायबिटीज़ ठीक हो चुके थे। अब मैं मानसिक व शारीरिक रुप से उतना ही शक्तिशाली महसूस कर रहा था जैसाकि 30 वर्ष पहले था।

अलसी पोषक तत्वों का खजाना आइये, हम देखें कि इस चमत्कारी, आयुवर्धक, आरोग्यवर्धक व दैविक भोजन अलसी में ऐसी क्या खास बात है। अलसी का बोटेनिकल नाम लिनम यूज़ीटेटीसिमम् यानी अति उपयोगी बीज है। अलसी के पौधे में नीले फूल आते हैं। अलसी का बीज तिल जैसा छोटा, भूरे या सुनहरे रंग का व सतह चिकनी होती है। प्राचीनकाल से अलसी का प्रयोग भोजन, कपड़ा, वार्निश व रंगरोगन बनाने के लिये होता आया है। हमारी दादी मां जब हमें फोड़ा-फुंसी हो जाती थी तो अलसी की पुलटिस बनाकर बांध देती थी। अलसी में मुख्य पौष्टिक तत्व ओमेगा-3 फेटी एसिड एल्फा-लिनोलेनिक एसिड, लिगनेन, प्रोटीन व फाइबर होते हैं। अलसी गर्भावस्था से वृद्धावस्था तक फायदेमंद है। महात्मा गांधीजी ने स्वास्थ्य पर भी शोध की व बहुत सी पुस्तकें भी लिखीं। उन्होंने अलसी पर भी शोध किया, इसके चमत्कारी गुणों को पहचाना और अपनी एक पुस्तक में लिखा है, "जहां अलसी का सेवन किया जायेगा, वह समाज स्वस्थ व समृद्ध रहेगा।"

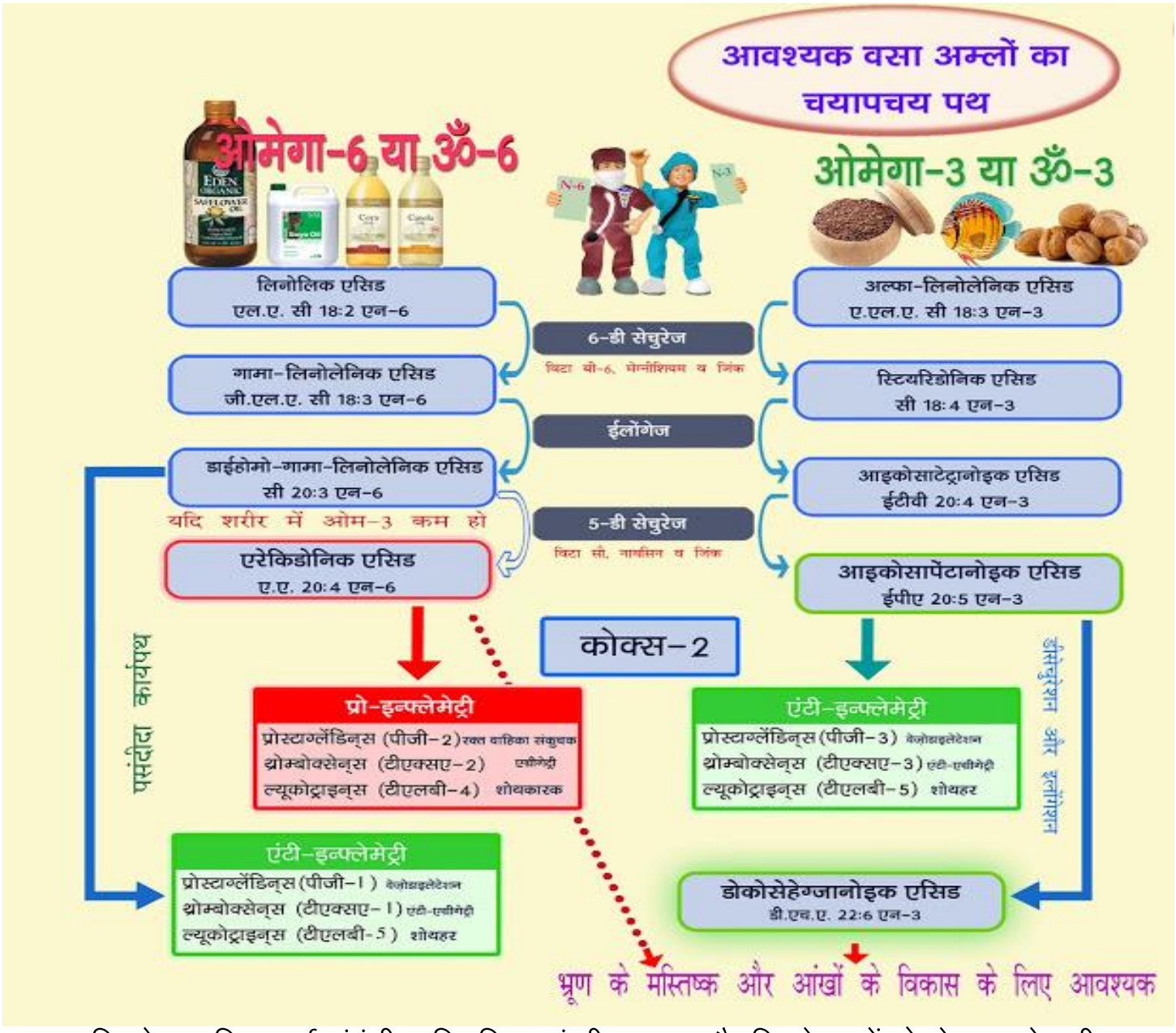
आवश्यक वसा अम्ल ओमेगा-3 व ओमेगा-6 की कहानी: अलसी में लगभग 18-20 प्रतिशत ओमेगा-3 फैटी एसिड ALA होते हैं। अलसी ओमेगा-3 फैटी एसिड का पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्रोत है। हमारे स्वास्थ्य पर अलसी के चमत्कारी प्रभावों को भली भांति समझने के लिए हमें ओमेगा-3 व ओमेगा-6 फेटी एसिड को विस्तार से समझना होगा। ओमेगा-3 व ओमेगा-6 दोनों ही हमारे शरीर के लिये आवश्यक हैं यानी ये शरीर में नहीं बन सकते, हमें इन्हें भोजन द्वारा ही ग्रहण करना होता है। ओमेगा-3 अलसी के अलावा मछली, अखरोट, चिया आदि में भी मिलते हैं। मछली में DHA और EPA नामक ओमेगा-3 फेटी एसिड होते हैं, ये अलसी में मौजूद ALA से शरीर में बन जाते हैं। ओमेगा-6 मूंगफली, सोयाबीन, सेफ्लावर, मकई आदि तेलों में प्रचुर मात्रा में होता है। ओमेगा-3 हमारे शरीर के विभिन्न अंगों विशेष तौर पर मस्तिष्क, स्नायुतंत्र व ऑखों के विकास व उनके सुचारु रुप से संचालन में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं। हमारी कोशिकाओं की भित्तियां ओमेगा-3 युक्त फोस्फोलिपिड से बनती हैं। जब हमारे शरीर में ओमेगा-3 की कमी हो जाती है तो ये भित्तियां मुलायम व लचीले ओमेगा-3 के स्थान पर कठोर व कुरुप ओमेगा-6 फैट या ट्रांस फैट से बनती है। और यहीं से हमारे शरीर में उच्च रक्तचाप, मधुमेह प्रकार-2, आर्थ्राइटिस, मोटापा, कैंसर, आदि बीमारियों की शुरुआत हो जाती है।

शरीर में ओमेगा-3 की कमी व इन्फ्लेमेशन पैदा करने वाले ओमेगा-6 के ज्यादा हो जाने से प्रोस्टाग्लेन्डिन-ई 2 बनते हैं जो लिम्फोसाइट्स व माक्रोफाज को अपने पास एकत्रित करते हैं व फिर ये

साइटोकाइन व कोक्स एंजाइम का निर्माण करते हैं। और शरीर में इनफ्लेमेशन फैलाते हैं। मैं आपको सरल तरीके से समझाता हूं। जिस प्रकार एक अच्छी फिल्म बनाने के लिए नायक और खलनायक दोनों ही आवश्यक होते हैं। वैसे ही हमारे शरीर के ठीक प्रकार से संचालन के लिये ओमेगा-3 व ओमेगा-6 दोनों ही बराबर यानी 1:1 अनुपात में चाहिये। ओमेगा-3 नायक हैं तो ओमेगा-6 खलनायक हैं। ओमेगा-6 की मात्रा बढ़ने से हमारे शरीर में इन्फ्लेमेशन फैलते है तो ओमेगा-3 इन्फ्लेमेशन दूर करते हैं, मरहम लगाते हैं। ओमेगा-6 हीटर है तो ओमेगा-3 सावन की ठंडी हवा है। ओमेगा-6 हमें तनाव, सरदर्द, डिप्रेशन का शिकार बनाते हैं तो ओमेगा-3 हमारे मन को प्रसन्न रखते है, क्रोध भगाते हैं, स्मरण शक्ति व बुद्धिमत्ता बढ़ाते हैं। ओमेगा-6 आयु कम करते हैं। तो ओमेगा-3 आयु बढ़ाते हैं। ओमेगा-6 शरीर में रोग पैदा करते हैं तो ओमेगा-3 हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। पिछले कुछ दशकों से हमारे भोजन में ओमेगा-6 की मात्रा बढ़ती जा रही हैं और ओमेगा -3 की कमी होती जा रही है। मल्टीनेशनल कम्पनियों द्वारा बेचे जा रहे फास्ट फूड व जंक फूड ओमेगा-6 से भरपूर होते हैं। बाजार में उपलब्ध सभी रिफाइंड तेल भी ओमेगा-6 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं। हाल ही हुई शोध से पता चला है कि हमारे भोजन में ओमेगा-3 बहुत ही कम और ओमेगा-6 प्रचुर मात्रा में होने के कारण ही हम उच्च रक्तचाप, हृदयाघात, स्ट्रोक, डायबिटीज़, मोटापा, गठिया, अवसाद, दमा, कैंसर आदि रोगों का शिकार हो रहे हैं। ओमेगा-3 की यह कमी 30-60 ग्राम अलसी से पूरी कर सकते हैं। ये ओमेगा-3 ही अलसी को सुपर स्टार फूड का दर्जा दिलाते हैं। स्त्रियों को संपूर्ण नारीत्व तभी प्राप्त होता है जब उनके शरीर को पर्याप्त ओमेगा-3 मिलता रहता है।

हृदय और परिवहन तंत्र के लिए गुणकारी: अलसी हमारे रक्तचाप को संतुलित रखती है। अलसी हमारे रक्त में अच्छे कॉलेस्ट्रॉल (HDL-Cholesterol) की मात्रा को बढ़ाती है और ट्राइग्लीसराइड्स व खराब कॉलेस्ट्रॉल (LDL-Cholesterol) की मात्रा को कम करती है। अलसी दिल की धमनियों में खून के थक्के बनने से रोकती है ओर हृदयाघात व स्ट्रोक जैसी बीमारियों से बचाव करती है। अलसी सेवन करने वालों को दिल की बीमारियों के कारण अकस्मात मृत्यु नहीं होती। हृदय की गति को नियंत्रित रखती है और वेन्ट्रीकुलर एरिद्मिया से होने वाली मृत्युदर को बहुत कम करती है।

कैंसर रोधी लिगनेन का पृथ्वी पर सबसे बड़ा स्त्रोत: अलसी में दूसरा महत्वपूर्ण पौष्टिक तत्व लिगनेन होता है। अलसी लिगनेन का सबसे बड़ा स्रोत हैं। अलसी में लिगनेन अन्य खाद्यान्नों से कई सौ गुना ज्यादा होते हैं। लिगनेन एन्टीबैक्टीरियल, एन्टीवायरल, एन्टी फंगल और कैंसर रोधी है और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। लिगनेन कॉलेस्ट्रोल कम करता है और ब्लड मधुमेह नियंत्रित रखता है। लिगनेन सचमुच एक सुपर स्टार पोषक तत्व है। लिगनेन पेड़ पौधों में ईस्ट्रोजन यानी महिला हारमोन के तरह कार्य करता है। रजोनिवृत्ति के बाद महिलाओं में ईस्ट्रोजन का स्त्राव कम हो जाता है और महिलाओं को कई परेशानियां जैसे हॉट फ्लेशेज़, ओस्टियोपोरोसिस आदि होती हैं। लिगनेन इन सबमें बहुत राहत देता है।



लिगनेन मासिक धर्म संबंधी अनियमितताएं ठीक करता है। लिगनेन हमें प्रोस्टेट, बच्चेदानी, स्तन, आंत, त्वचा आदि के कैंसर से बचाता हैं। यदि मां के स्तन में दूध नहीं आ रहा है तो उसे अलसी खिलाने के 24 घंटे के भीतर स्तन में दूध आने लगता है। यदि मां अलसी का सेवन करती है तो उसके दूध में प्रर्याप्त ओमेगा-3 रहता है और बच्चा अधिक बुद्धिमान व स्वस्थ पैदा होता है।

एड्स रिसर्च असिस्टेंस इंस्टिट्यूट (ARAI) सन् 2002 से एड्स के रोगियों पर लिगनेन के प्रभावों पर शोध कर रही है और आश्चर्यजनक परिणाम सामने आए हैं। ARAI के निर्देशक डॉ। डेनियल देव्ज कहते हैं कि जल्दी ही लिगनेन एड्स का सस्ता, सरल और कारगर उपचार साबित होने वाला है।

पाचन तंत्र और फाइबरः अलसी में 27 प्रतिशत घुलनशील (म्यूसिलेज) और अघुलनशील दोनों ही तरह के फाइबर होते हैं अतः अलसी कब्ज़ी, मस्से, बवासीर, भगंदर, डाइवर्टिकुलाइटिस, अल्सरेटिव कोलाइटिस और आई।बी।एस। के रोगियों को बहुत राहत देती है। कब्जी में अलसी के सेवन से पहले ही दिन से राहत मिल जाती है। हाल ही में हुई शोध से पता चला है कि कब्ज़ी के लिए यह अलसी इसबगोल की भुस्सी से भी

ज्यादा लाभदायक है। अलसी पित्त की थैली में पथरी नहीं बनने देती और यदि पथरियां बन भी चुकी हैं तो छोटी पथरियां तो घुलने लगती हैं।

प्राकृतिक सौंदर्य प्रसाधनः अलसी त्वचा की बीमारियों जैसे मुहांसे, एग्ज़ीमा, दाद, खाज, खुजली, छाल रोग, बालों का सूखा व पतला होना, बाल झड़ना आदि में काफी असरदायक है। अलसी में पाये जाने वाले ओमेगा-3 बालों को स्वस्थ, चमकदार व मजबूत बनाते हैं। अलसी खाने वालों को कभी भी रुसी नहीं होती है। अलसी त्वचा को आकर्षक, कोमल, नम, व गोरा बनाती है। नाखूनों को स्वस्थ व सुंदर बनाती हैं। अलसी खाने व इसके तेल की मालिश से त्वचा के दाग, धब्बे, झाइयां, झुर्रियां दूर होती हैं। अलसी आपको युवा बनाये रखती है। आप अपनी उम्र से काफी वर्ष छोटे दिखते हो। अलसी उम्र बढ़ाती हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमताः अलसी हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है। गठिया, गाउट, मोच आदि में अत्यंत लाभकारी है। ओमेगा-3 से भरपूर अलसी यकृत, गुर्दे, एडरीनल, थायरायड आदि ग्रंथियों को ठीक से काम करने में सहायक होती है। अलसी ल्यूपस नेफ्राइटिस और अस्थमा में राहत देती है।

मस्तिष्क और स्नायु तंत्र के लिए दैविक भोजनः अलसी हमारे मन को शांत रखती है, इसके सेवन से चित्त प्रसन्न रहता है, विचार अच्छे आते हैं, तनाव दूर होता है, बुद्धिमत्ता व स्मरण शक्ति बढ़ती है तथा क्रोध नहीं आता है। अलसी के सेवन से मन और शरीर में एक दैविक शक्ति और ऊर्जा का प्रवाह होता है। अलसी एल्ज़ीमर्स, मल्टीपल स्कीरोसिस, अवसाद (Depression), माइग्रेन, शीज़ोफ्रेनिया व पार्किनसन्स आदि बीमारियों में बहुत लाभदायक है। गर्भावस्था में शिशु की ऑखों व मस्तिष्क के समुचित विकास के लिये ओमेगा-3 अत्यंत आवश्यक होते हैं।

ओमेगा-3 से हमारी नज़र अच्छी हो जाती है, रंग ज्यादा स्पष्ट व उजले दिखाई देने लगते हैं। ऑखों में अलसी का तेल डालने से ऑखों का सूखापन दूर होता है और काला पानी व मोतियाबिंद होने की संभावना भी बहुत कम होती है। अलसी बढ़ी हुई प्रोस्टेट ग्रंथि, नामर्दी, शीघ्रपतन, नपुंसकता आदि के उपचार में महत्वपूर्ण योगदान देती है।

डायबिटीज़ और मोटापे पर अलसी का चमत्कारः अलसी ब्लड मधुमेह नियंत्रित रखती है, डायबिटीज़ के शरीर पर होने वाले दुष्प्रभावों को कम करती हैं। चिकित्सक डायबिटीज़ के रोगी को कम शर्करा और ज्यादा फाइबर लेने की सलाह देते हैं। अलसी व गैंहूं के मिश्रित आटे में 50 प्रतिशत कार्ब, 16 प्रतिशत प्रोटीन व 20 प्रतिशत फाइबर होते हैं। यानी इसका ग्लायसीमिक इन्डेक्स गैंहूं के आटे से काफी कम होता है। डायबिटीज़ के रोगी के लिए इस मिश्रित आटे से अच्छा भोजन क्या होगा ? मोटापे के रोगी को भी बहुत फायदा होता है। अलसी में फाइबर की मात्रा अधिक होती है। इस कारण अलसी सेवन से लंबे समय तक पेट भरा हुआ रहता है, देर तक भूख नहीं लगती है। यह बी।एम।आर। को बढ़ाती है, शरीर की चर्बी कम करती है और हम ज्यादा कैलोरी खर्च करते हैं।

डाक्टर योहाना बुडविज का कैंसर रोधी प्रोटोकोलः डॉ। योहाना बुडविज की चर्चा के बिना अलसी का कोई भी लेख अधूरा रहता है। ये जर्मनी की विश्व विख्यात कैंसर वैज्ञानिक थी, जिन्होंने अलसी के तेल,

पनीर, कैंसर रोधी फलों और सब्ज़ियों से कैंसर के उपचार का तरीका विकसित किया। उन्होंने सभी प्रकार के कैंसर, गठिया, हृदयाघात, डायबिटीज आदि बीमारियों का इलाज अलसी के तेल व पनीर से किया। इन्हें 90 प्रतिशत से ज्यादा सफलता मिलती थी। इसके इलाज से वे रोगी भी ठीक हो जाते थे जिन्हें अस्पताल में यह कहकर डिस्चार्ज कर दिया जाता था कि अब कोई इलाज नहीं बचा, सिर्फ दुआ ही काम आयेगी। अमेरीका में हुई शोध से पता चला है कि अलसी में 27 से ज्यादा कैंसर रोधी तत्व होते हैं। डॉ। योहाना का नाम नोबेल पुरस्कार के लिए 7 बार चयनित तो हुआ पर उन्हें मिला नहीं क्योंकि उनके सामने शर्त रखी गई थी कि वे अलसी पनीर के साथ-साथ कीमोथेरेपी व रेडियोथेरेपी भी काम में लेंगी जो उन्हें मंजूर नहीं था।

बॉडी बिल्डिंग के लिए भी नंबर वनः अलसी बॉडी बिल्डर के लिए आवश्यक व संपूर्ण आहार है। अलसी में 20 प्रतिशत आवश्यक अमाइनो एसिड युक्त अच्छे प्रोटीन होते हैं। प्रोटीन से ही मांस-पेशियां बढ़ती हैं। अलसी भरपूर शक्ति देती है। कसरत के बाद मांस पेशियों की थकावट चुटकियों में ठीक हो जाती है। बॉडी बिल्डिंग पत्रिका मसल मीडिया 2000 में प्रकाशित आलेख “बेस्ट ऑफ द बेस्ट” में अलसी को बॉडी के लिए सुपर फूड माना गया है। मि। डेकन ने अपने आलेख ‘ऑस्क द गुरु’ में अलसी को नम्बर वन बॉडी बिल्डिंग फूड का खिताब दिया। अलसी हमारे शरीर को भरपूर ताकत प्रदान करती है, शरीर में नई ऊर्जा का प्रवाह करती है तथा स्टेमिना बढ़ाती है।

सेवन का तरीकाः हमें प्रतिदिन 30-60 ग्राम अलसी का सेवन करना चाहिये। रोज 30-60 ग्राम अलसी को मिक्सी के चटनी जार में पीसकर आटे में मिलाकर रोटी, परांठा आदि बनाकर खायें। इसकी ब्रेड, केक, कुकीज़, आइसक्रीम, लड्डू आदि स्वादिष्ट व्यंजन भी बनाये जाते हैं। अंकुरित अलसी का स्वाद तो कमाल का होता है। इसे आप सब्ज़ी, दूध, दही, दाल, सलाद आदि में भी डाल कर ले सकते हैं। बेसन में भी मिला कर पकोड़े, कढ़ी, गट्टे आदि व्यंजन बनाये जा सकते हैं। इसे पीसकर नहीं रखना चाहिये। इसे रोजाना पीसें। ये पीसकर रखने से खराब हो जाती है। बस 30 ग्राम का आंकड़ा याद रखें। अलसी के नियमित सेवन से व्यक्ति के जीवन में चमत्कारी कायाकल्प हो जाता है।

ब्रेन मलेरिया, टाइफाईड, चिकुनगुनिया, डेंगू, स्वाइनफ्लू, इन्सेफेलाइटिस, माता व अन्य के बुखार

मित्रो बहुत सारे बुखार तेजी से भारत देश में फैल रहे है । करोडो की संख्या में लोग इससे प्रभावित हो रहे है। और लाखों लोग मर रहे है। हमेशा की तरह सरकार के हाथपर हाथ रखे तमशा देख रही है।

श्री राजीव दीक्षित जी ने गाँव-गाँव घूम-घूम कर आयुर्वेदिक दवा से लाखो लोगो को बचाया है। और ये दवा बनानी कितनी आसान है।

20 पत्ते तुलसी, नीम की गिलोई 5 ग्राम, सोंठ (सुखी अदूरक) 10 ग्राम, 10 छोटी पीपर के टुकडे, सब आपके घर में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। सब एक जगह पर कटने के बाद एक गिलास पानी में उबालकर काढा बनाना है ठन्डा होने के बाद दिन में सुबह, दोपहर और श्याम तीन बार पीना चाहिए।

नीम गिलोई - इसका जस डेंगू रोग में श्वेत रक्त कणिकाये, प्लेट-लेट्स कम होने पर तुरंत बढ़ाने में बहुत ज्यादा काम आता है।
अपना अनमोल जीवन और पैसा बचाइए।

उच्च/निम्न रक्तचाप

उच्च रक्तचाप की बीमारी के लिए दवा: उच्च रक्तचाप की बीमारी ठीक करने के लिए घर में उपलब्ध कुछ आयुर्वेदिक दबाई है जो आप ले सकते है। जैसे एक बहुत अच्छी दवा आप के घर में है दालचीनी जो मसाले के रूप में उपयोग होता है वो आप पत्थर में पिसकर पाउडर बनाकर आधा चम्मच रोज सुबह खाली पेट गरम पानी के साथ खाइए या अगर थोडा खर्च कर सकते है तो दालचीनी को शहद के साथ लीजिये (आधा चम्मच शहद आधा चम्मच दालचीनी) गरम पानी के साथ, ये हाई रक्तचाप के लिए बहुत अच्छी दवा है। और एक अच्छी दवा है जो आप ले सकते है पर दोनों में से कोई एक। दूसरी दवा है मेथी दाना, मेथी दाना आधा चम्मच लीजिये एक गिलास गरम पानी में और रात को भिगो दीजिये, रात भर पड़ा रहने दीजिये पानी में और सुबह उठ कर पानी को पी लीजिये और मेथी दाने को चबा कर खा लीजिये। ये बहुत जल्दी आपकी हाई रक्तचाप कम कर देगा, देड से दो महीने में एकदम स्वाभाविक कर देगा।
और एक तीसरी दवा है उच्च रक्तचाप के लिए वो है अर्जुन की छाल। अर्जुन एक वृक्ष होती है उसकी छाल को धुप में सुखा कर पत्थर में पिस के इसका पावडर बना लीजिये। आधा चम्मच पावडर, आधा ग्लास गरम पानी में मिलाकर उबाल ले, और खूब उबालने के बाद इसको चाय की तरह पी ले। ये उच्च रक्तचाप को ठीक करेगा, कोलेस्ट्रोल को ठीक करेगा, ट्राईग्लिसाराईड को ठीक करेगा, मोटापा कम करता है, हार्ट में आर्टरीज में अगर कोई ब्लोकेज है तो वो ब्लोकेज को भी निकाल देता है ये अर्जुन की छाल। डाक्टर अक्सर ये कहते है ना की दिल कमजोर है आपकाय अगर दिल कमजोर है तो आप जरुर अर्जुन की छाल लीजिये हर दिन, दिल बहुत मजबूत हो जायेगा आ म्रमबजपवद थ्तंबजपवद भी ठीक हो जायेगा बहुत अच्छी दवा है ये अर्जुन की छाल।
और एक अच्छी दवा है हमारे घर में वो है लौकी का रस। एक कप लौकी का रस रोज पीना सबेरे खाली पेट नास्ता करने से एक घंटे पहले या और इस लौकी की रस में पांच धनिया पत्ता, पांच पुदीना पत्ता, पांच तुलसी पत्ता मिलाकर, तीन चार काली मिर्च पिस के ये सब डाल के पीना। ये बहुत अच्छा आपके रक्तचाप ठीक करेगा और ये ह्रदय को भी बहुत व्यवस्थित कर देता है, कोलेस्ट्रोल को ठीक रखेगा, डायबिटीज में भी काम आता है।
और एक मुफ्त की दवा है, बेल पत्र की पत्ते - ये उच्च रक्तचाप में बहुत काम आते है। पांच बेल पत्र ले कर पत्थर में पिस कर उसकी चटनी बनाइये अब इस चटनी को एक ग्लास पानी में डाल कर खूब गरम कर लीजिये, इतना गरम करिए के पानी आधा हो जाये, फिर उसको ठंडा करके पी लीजिये। ये सबसे जल्दी

उच्च रक्तचाप को ठीक करता है और ये बेलपत्र आपके मधुमेह को भी सामान्य कर देगा। जिनको उच्च रक्तचाप और मधुमेह दोनों है उनके लिए बेल पत्र सबसे अच्छी दवा है।

और एक मुफ्त की दवा है हाई रक्तचाप के लिए - देशी गाय का मूत्र पीये आधा कप रोज सुबह खाली पेट ये बहुत जल्दी हाई रक्तचाप को ठीक कर देता है। और ये गोमूत्र बहुत अद्भुत है, ये हाई रक्तचाप को भी ठीक करता है और निम्न रक्तचाप को भी ठीक कर देता है

- दोनों में काम आता है और यही गोमूत्र डायबिटीज को भी ठीक कर देता है, । तजीतपजपेए ळवनज (गठिया) दोनों ठीक होते है। अगर आप गोमूत्र लगातार पी रहे है तो दमा भी ठीक होता है अस्थमा भी ठीक होता है, ज्नइमतबनसवेपे भी ठीक हो जाती है। इसमें दो सावधानियाँ ध्यान रखने की है के गाय शुद्ध रूप से देशी हो और वो गर्भावस्था में ना हो।

निम्न रक्तचाप की बीमारी के लिए दवा: निम्न रक्तचाप की बीमारी के लिए सबसे अच्छी दवा है गुड। ये गुड पानी में मिलाकर, नमक डालकर, नीबू का रस मिलाकर पिलो। एक ग्लास पानी में 25 ग्राम गुड, थोडा नमक नीबू का रस मिलाकर दिन में दो तीन बार पिने से लो रक्तचाप सबसे जल्दी ठीक होगा।

और एक अच्छी दवा है। अगर आपके पास थोड़े पैसे है तो रोज अनार का रस पियो नमक डालकर इससे बहुत जल्दी लो रक्तचाप ठीक हो जाती है, गन्ने का रस पीये नमक डालकर ये भी लो रक्तचाप ठीक कर देता है, संतरे का रस नमक डाल के पियो ये भी लो रक्तचाप ठीक कर देता है, अनन्नास का रस पीये नमक डाल कर ये भी लो रक्तचाप ठीक कर देता है।

निम्न रक्तचाप के लिए और एक बढिया दवा है मिस्री और मक्खन मिलाकर खाओ - ये निम्न रक्तचाप की सबसे अच्छी दवा है।

निम्न रक्तचाप के लिए और एक बढिया दवा है दूध में घी मिलाकर पियो, एक गिलास देशी गाय का दूध और एक चम्मच देशी गाय की घी मिलाकर रात को पीने से निम्न रक्तचाप बहुत अच्छे से ठीक होगा।

और एक अच्छी दवा है निम्न रक्तचाप की और सबसे सस्ता भी वो है नमक का पानी पियो दिन में दो तीन बार, जो गरीब लोग है ये उनके लिए सबसे अच्छा है।

मधुमेह (डायबिटीज)

आजकल मधुमेह की बीमारी आम बीमारी है। डायबिटीज भारत में 5 करोड 70 लाख लोगों कों है और 3 करोड लोगों को हो जाएगी अगले कुछ सालों में सरकार ये कह रही है। हर दो मिनट में एक मौत हो रही है डायबिटीज से और कम्प्लिकेषन तो बहुत हो रहे है। किसी की किडनी खराब हो रही है, किसी का लीवर खराब हो रहा है किसी को ब्रेन हेमरेज हो रहा है, किसी को पैरालिसिस हो रहा है, किसी को ब्रेन स्ट्रोक आ रहा है, किसी को कार्डियक अरेस्ट हो रहा है, किसी को हार्ट अटैक आ रहा है कम्प्लिकेषन बहुत है खतरनाक है।

मधुमेह या चीनी की बीमारी एक खतरनाक रोग है। रक्त ग्लूकोज स्तर बढा हूँआ मिलता है, इन मरीजों में रक्त कोलेस्ट्रॉल, वसा के अवयव के बढने के कारण ये रोग होता है। इन मरीजों में आँखों, गुर्दों, स्नायु, मस्तिष्क, हृदय के क्षतिग्रस्त होने से इनके गंभीर, जटिल, घातक रोग का खतरा बढ़ जाता है।

भोजन पेट में जाकर एक प्रकार के ईंधन में बदलता है जिसे ग्लूकोज कहते हैं। यह एक प्रकार की शर्करा होती है। ग्लूकोज रक्त धारा में मिलता है और शरीर की लाखों कोशिकाओं में पहुंचता है। अग्नाशय ग्लूकोज उत्पन्न करता है इनसुलिन भी रक्तधारा में मिलता है और कोशिकाओं तक जाता है।

मधुमेह बीमारी का असली कारण जब तक आप लोग नही समझेगे आपकी मधुमेह कभी भी ठीक नही हो सकती है जब आपके रक्त में वसा (कोलेस्ट्रोल) की मात्रा बढ जाती है तब रक्त में मोजूद कोलेस्ट्रोल कोशिकाओ के चारों वो चिपक जाता है और खून में मोजूद इन्सुलिन कोशिकाओं तक नही पहुँच पाता है (इंसुलिन की मात्रा तो पर्याप्त होती है किन्तु इससे रिसेप्टरों को खोला नहीं जा सकता है, अर्थात पूरे ग्लूकोज को ग्रहण कर सकने के लिए रिसेप्टरों की संख्या कम हो सकती है) वो इन्सुलिन शरीर के किसी भी काम में नही आता है जिस कारण से शरीर में हमेशा मधुमेह का स्तर हमेशा ही बढा हुआ होता है जबकि जब हम बाहर से इन्सुलिन लेते है तब वो इन्सुलिन नया-नया होता है तो वह कोशिकाओं के अन्दर पहुँच जाता है

अब आप समझ गये होगे कि मधुमेह का रिश्ता कोलेस्ट्रोल से है न कि मधुमेह से जब सम्भोग के समय पति पत्नी आपस में नही बना कर रख नही पाते है या सम्भोग के समय बहुत तकलीफ होती है समझ जाइये मधुमेह हो चूका है या होने वाला है क्योंकि जिस आदमी को मधुमेह होने वाला हो उसे सम्भोग के समय बहुत तकलीफ होती है क्योंकि मधुमेह से पहले जो बिमारी आती वो है सेक्स में प्रोब्लम होना, मधुमेह रोग में शुरू में तो भूख बहुत लगती है। लेकिन धीरे-धीरे भूख कम हो जाती है। शरीर सूखने लगता है, कब्ज की शिकायत रहने लगती है। अधिक पेशाब आना और पेशाब में चीनी आना शुरू हो जाती है और रोगी का वजन कम होता जाता है। शरीर में कहीं भी जख्म/घाव होने पर वह जल्दी नहीं भरता।

तो ऐसी स्थिति में हम क्या करें ? राजीव भाई की एक छोटी सी सलाह है के आप इन्सुलिन पर ज्यादा निर्भर ना करें क्योंकि यह इन्सुलिन डायबिटीज से भी ज्यादा खतरनाक है, साइड इफेक्ट्स बहुत है इसके ।

इस बीमारी के घरेलू उपचार निम्न लिखित हैं।

आयुर्वेद की एक दवा है जो आप घर में भी बना सकते है -

- 100 ग्राम मेथी का दाना
- 100 ग्राम करेले के बीज
- 100 ग्राम जामुन के बीज
- 100 ग्राम बेल के पत्ते (जो शिव जी को चढाते है)

इन सबको धुप में सुखाकर पत्थर में पिसकर पाउडर बना कर आपस में मिला ले यही औषधि है ।

औषधि लेने की पद्धति: सुबह नास्ता करने से एक घंटे पहले एक चम्मच गरम पानी के साथ ले, फिर शाम को खाना खाने से एक घंटे पहले ले। तो सुबह शाम एक एक चम्मच पाउडर खाना खाने से पहले गरम पानी के साथ आपको लेना है। देड दो महीने अगर आप ये दवा ले लिया।

ये औषधि बनाने में 20 से 25 रूपया खर्च आएगा और ये औषधि तीन महिने तक चलेगी और उतने दिनों में आपकी सुगर ठीक हो जाएगी।

सावधानी: सुगर के रोगी ऐसी चीजे ज्यादा खाए जिसमे फाइबर हो रेशे ज्यादा हो, भ्पही थ्पइमत स्वू थ्ंज क्पमज घी तेल वाली डायेट कम हो और फाइबर वाली ज्यादा हो रेशेदार चीजे ज्यादा खाए। सब्जियाँ में बहुत रेशे है वो खाए, डाल जो छिलके वाली हो वो खाए, मोटा अनाज ज्यादा खाए, फल ऐसी खाए जिनमें रेशा बहुत है।

- चीनी कभी ना खाए, डायबिटीज की बीमारी को ठीक होने में चीनी सबसे बडी रुकावट है। लेकिन आप गुड खा सकते है।
- दूध और दूध से बनी कोई भी चीज नही खाना।
- प्रेशर कुकर और अलुमिनम के बर्तन में खाना ना बनाए।
- रात का खाना सूर्यास्त के पूर्व करना होगा।

जो डायबिटीज आनुवंशिक होते है वो कभी पूरी ठीक नही होता सिर्फ कण्ट्रोल होता है उनको ये दवा पूरी जिन्दगी खानी पडेगी, पर जिनको आनुवंशिक नही है उनका पूरा ठीक होता है।

पथरी की चिकित्सा

गुर्दे की पथरी चाहे जितनी बडी हो गयी हो आपरेशन कराने से बचना चाहिये और पथरी का इलाज होम्योपैथिक अथवा आयुर्वेदिक तरीके से कराना चाहिये

आयुर्वेदिक इलाज : - पाषाण भेद नाम का एक पौधा होता है। उसे पत्थर चटा भी कुछ लोग बोलते हैं। उसके 2 पत्तों को पानी में उबाल कर काढ़ा बना लें। अब इस काढ़ा को एक 3 बार (सुबह, दोपहर, और रात) लेना है। 3 बार अधिक से अधिक और कम से कम 2 बार। मात्र 7 से 15 दिन में पूरी पथरी खत्म और कई बार तो इससे भी जल्दी खत्म हो जाती है।

कहीं भी हो पित्ताश्य में हो या फिर किडनी में हो, या युनिद्रा के आसपास हो, या फिर मूत्र पिंड में हो। वो सभी पथरी को तोड़कर पिघलाकर ये निकाल देता है। 99% केस में डेढ़ से दो महीने में ही सब टूट कर निकाल देता है कभी-कभी हो सकता है तीन महीने में लेना पड़े। आप तीन महीने बाद सोनोग्राफी करवा लीजिए आपको पता चल जायेगा कितना टूट गया है कितना रह गया है। अगर रह गया है तो थोड़े दिन और ले लीजिए। इस दवा का कोई साईड इफेक्ट नहीं है। ये तो हुआ जब पथरी टूट के निकल गया अब दोबारा भविष्य में यह ना बने उसके लिए क्या? क्योंकि जिन लोगों को पथरी होती है निकलने के बाद भी बार-बार

हो जाती है। पथरी टूट के निकल जाये और दुबारा कभी ना हो इसके लिए होम्योपैथी में एक दवा है बम्प्छ। 1000 इस दवा को एक ही दिन सुबह-दोपहर-शाम दो-दो बूंद सीधे जीभ पर डाल दें भविष्य में कभी पथरी नहीं बनेगी। मगर यह दवा तब काम करेगी जब पथरी ना हो।

नोट :- गोखरू पाउडर + पुन्नरवा पाउडर इन दोनो का एक चम्मच एक गिलास पानी में आधा रहने पर दिन में एक बार देना है

गठिया की चिकित्सा

लेप : देशी गाय का गोबर व मिट्टी की चटनी को गौमूत्र से आटे की तरह गूथना है। सूजन व दर्द वाली जगह लगा दो ऊपर से रूई डालकर पट्टी से बांधना है इस लेप को 12 घंटे तक रहने दो

दवा

- छोटा मेथी दाना : एक छोटा चम्मच मेथी का दाना एक कांच के गिलास में गर्म पानी लेकर उसमें डालना, फिर उसको रात भर भिगोकर रखना। सवेरे उठ कर पानी घूंट-घूंट करके पीना और मेथी का दाना चबाकर-चबाकर खाना।

- हारश्रृंगार के पत्तों का काढ़ा : इसमें सफेद रंग के छोटे फूल होते हैं जिनकी नारंगी रंग की डंडी होती है। इसके फूलों में बहुत तेज खुशबु होती है। इस पेड़ के 7-8 पत्तों को बारीक पीस कर चटनी जैसा बनाकर एक गिलास पानी में उबालें, आधा गिलास रह जाने पर सुबह खाली पेट पी लें। तीन महीने में यह समस्या बिल्कुल ठीक हो जायेगी।

नोट : लेप के बिना दवाई काम नहीं करेगी

पुरुषों में स्तंभनदोष या इरेक्टाइल डिसफंक्शन

आधुनिक युग में हमारी जीवनशैली और आहारशैली में आये बदलाव और भोजन में ओमेगा-3 की भारी कमी आने के कारण पुरुषों में स्तंभनदोष या इरेक्टाइल डिसफंक्शन की समस्या बहुत बढ़ गई है। यौन

उत्तेजना होने पर यदि शिश्न में इतना फैलाव और कड़ापन भी न आ पाये कि संपूर्ण शारीरिक संबन्ध स्थापित हो सके तो इस अवस्था को स्तंभनदोष कहते हैं। इसका मुख्य कारण डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, दवाइयां (ब्लडप्रेशर, डिप्रेशन आदि में दी जाने वाली) इत्यादि है। यह ऐसा रोग है जिस पर अमूमन खुलकर चर्चा भी कम ही होती है। सच यह है कि असहज, व्यक्तिगत और असुविधाजनक चर्चा मानकर छोड़ दिए जाने से इस गंभीर दुष्प्रभाव के प्रति जागरूकता लाने का एक महत्वपूर्ण पहलू छूट जाता है। सेक्स की चर्चा करने में हम शर्म झिझक महसूस करते हैं। शायद हम सेक्स को पोर्नोग्राफी से जोड़ कर देखते हैं। जहां पोर्नोग्राफी विकृत, अश्लील और घिनौना अपराध है, वहीं

सेक्स स्वाभाविक, प्राकृतिक, सहज तथा प्रकृति-प्रदत्त महत्वपूर्ण शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक प्रक्रिया है। यह सभ्य समाज के निर्माण हेतु हमारा परम कर्तव्य है। सेक्स विवाह का अनूठा उपहार है, पति पत्नि के प्रगाढ़ प्रेम की पूर्णता है, परिपक्वता है, सफलता है, परस्पर दायित्वों का वहन है, मातृत्व का पहला पाठ है, पिता का परम आशीर्वाद है और ईश्वर की सबसे प्रिय इस धरा-लोक के संचालन का प्रमुख जरिया है। सेक्स संबन्धी समस्याओं के निवारण के लिए व्यापक चर्चा होनी चाहिये।

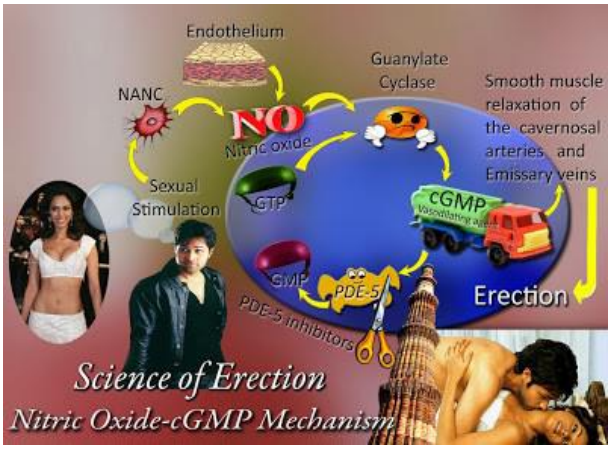
आज के परिवेश में यह विषय और भी महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि आजकल यह रोग युवाओं को भी अपना शिकार बना रहा है। आप देख रहे हैं कि आजकल तो भरी जवानी में ही बास्टर्ड ब्लडप्रेशर बिना दस्तक दिये घर में घुस जाता है और सेक्स का लड्डू चखने के पहले ही डायन डायबिटीज उन्हें डेट पर ले जाती है।

शिश्न की संरचना: शिश्न की त्वचा अति विशिष्ट, संवेदनशील, काफी ढीली और लचीली होती है, ताकि स्तंभन के समय जब शिश्न के आकार और मोटाई में वृद्धि हो और कड़ापन आये तो त्वचा में कोई खिंचाव न आये। त्वचा का यह लचीलापन सेक्स होर्मोन द्वारा नियंत्रित होता है। मानव शिश्न स्पंजी ऊतक के तीन स्तंभों से मिल कर बनता है। पृष्ठीय पक्ष पर दो कोर्पस केवर्नोसा एक दूसरे के साथ-साथ तथा एक कोर्पस स्पोंजिओसम उदर पक्ष पर इन दोनों के बीच स्थित होता है। ये दोनों कोर्पस कैवर्नोसा स्तंभ शुरू के तीन चौथाई भाग में छिद्रों द्वारा आपस में जुड़े रहते हैं। पीछे की ओर ये विभाजित हो कर प्यूबिक आर्क के जुड़े रहते हैं। रेक्टस पेशी का निचला भाग शिश्न के पिछले भाग से जुड़ा रहता है। इन स्तंभों पर एक कड़ा, मोटा और मजबूत खोल चढ़ा रहता है जिसे टूनिका एल्बूजीनिया कहते हैं। मूत्रमार्ग कोर्पस स्पोंजिओसम में होकर गुजरता है। बक्स फेशिया नामक कड़ा खोल इन तीनों स्तंभों को लिपटे रहता है। इसके बाहर एक खोल और होता है जिसे कोलीज फेशिया कहते हैं। कोर्पस स्पोंजिओसम का वृहत और सुपारी के आकार का सिरा शिश्नमुंड कहलाता है जो अग्रत्वचा द्वारा सुरक्षित रहता है। अग्रत्वचा एक ढीली त्वचा की दोहरी परत वाली संरचना है जिसको अगर पीछे खींचा जाये तो शिश्नमुंड दिखने लगता है। शिश्न के निचली ओर का वह क्षेत्र जहाँ से अग्रत्वचा जुड़ी रहती है अग्रत्वचा का बंध (फ्रेनुलम) कहलाता है। शिश्नमुंड की नोक पर मूत्रमार्ग का अंतिम हिस्सा, जिसे मूत्रमार्गी छिद्र के रूप में जाना जाता है, स्थित होता है। यह मूत्र त्याग और वीर्य स्खलन दोनों के लिए एकमात्र रास्ता होता है। शुक्राणु का उत्पादन दोनो वृषणों मे होता है और इनका संग्रहण संलग्न अधिवृषण (एपिडिडिमस) में होता है। वीर्य स्खलन के दौरान, शुक्राणु दो नलिकाओं जिन्हें शुक्रवाहिका (वास डिफेरेंस) के नाम से जाना जाता है और जो मूत्राशय के पीछे की स्थित होती हैं, से होकर गुजरते है। इस यात्रा के दौरान सेमिनल वेसाइकल और शुक्रवाहक द्वारा स्रावित तरल शुक्राणुओं मे मिलता है और जो दो स्खलन नलिकाओं के माध्यम से पुरुष ग्रंथि (प्रोस्टेट) के अंदर मूत्रमार्ग से जा मिलता है। प्रोस्टेट और बल्बोयूरेथ्रल ग्रंथियां इसमे और अधिक स्रावों को जोड़ते है और वीर्य अंतत: शिश्न के माध्यम से बाहर निकल जाता है।

स्तंभन दोष के कारण

सामान्य स्तंभन की प्रक्रिया हार्मोन, नाड़ी तंत्र, रक्तपरिवहन तथा केवर्नोसल घटकों के सामन्जस्य पर निर्भर करती है। स्तंभनदोष में कई बार एक से ज्यादा घटक कार्य करते हैं।

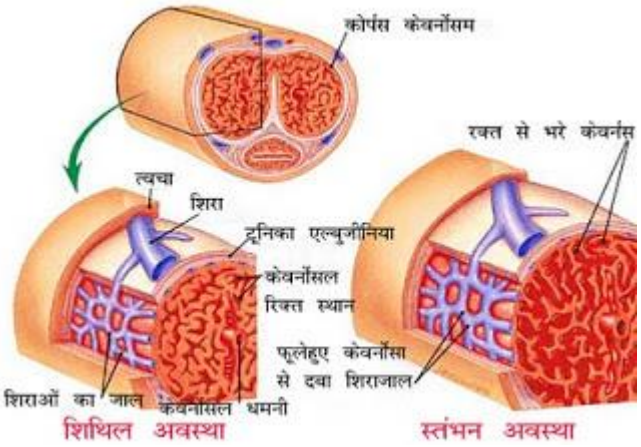
- मनोवैज्ञानिक कारण
- शिश्न आघात या रोग
- प्रौढ़ता (Ageing)
- धमनी रोग
- पेरोनीज रोग, अविरत शिश्नोत्थान (Priapism)।
- दवाइयां: डायबिटीज, उच्च रक्तचाप, डिप्रेशन आदि रोगों की अधिकतर दवाइयां आदमी को नपुंसक बना देती हैं।
- जीर्ण रोग (Chronic Diseases): डायबिटीज, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, अनियंत्रित लिपिड प्रोफाइल, किडनी फेल्यर, यकृत रोग और वाहिकीय रोग।
- विकृत जीवनशैली: धूम्रपान और मदिरा सेवन।
- डायबिटीज, उच्च रक्तचाप और कई दवाइयों के प्रयोग की वजह से।
- नाड़ी संबन्धी रोग: सुषुम्ना नाड़ी आघात (Spinal cord Injury), वस्तिप्रदेश आघात (Injury Pelvis) या शल्य क्रिया, मल्टीपल स्क्लिरोसिस, स्ट्रोक आदि।
- हार्मोन: टेस्टोस्टीरोन का स्राव कम होना, प्रोलेक्टिन बढ़ना।



स्तंभन का रसायनशास्त्र: स्पर्श, स्पंदन, दर्शन, श्रवण, गंध, स्मरण या किसी अन्य अनुभूति द्वारा यौन उत्तेजना होने पर शिश्न में नोनएड्रीनर्जिक नोनकोलीनर्जिक नाड़ी कोशिकाएं और रक्तवाहिकाओं की आंतरिक भित्तियां (Endothelium) नाइट्रिक ऑक्साइड (NO) का स्राव करती हैं। नाइट्रिक ऑक्साइड अति सक्रिय तत्व है तथा ये एंजाइम साइटोप्लाज्मिक गुआनाइल साइक्लेज को सक्रिय करता है जो GTP को cGMP में परिवर्तित कर देता है। cGMP विशिष्ठ प्रोटीन काइनेज को सक्रिय करता है जो अमुक प्रोटीन में फोस्फेट का अणु जोड़ देता है फिर यह प्रोटीन सक्रिय होकर स्निग्ध पेशियों के पोटेशियम द्वार खोल देता है, केल्शियम द्वार बंद कर देता है और कोशिका में विद्यमान केल्शियम को एंडोप्लाजमिक रेटिकुलम में बंद कर ताला जड़ देता है। पेशी कोशिका में केल्शियम की कमी के फलस्वरूप कोर्पस केवर्नोसस में स्निग्ध पेशियों, धमनियों का विस्तारण होता है और और कोर्पस केवर्नोसम के रिक्त स्थान में रक्त भर जाता है। यह रक्त से भरे केवर्नोसम रक्त को वापस ले जाने वाली शिराओं के जाल पर दबाव डाल कर सिकोड़ देते है, जिसके कारण शिश्न में अधिक रक्त प्रवेश करता है और कम रक्त वापस लौटता है। इसके फलस्वरूप शिश्न आकार में बड़ा और कड़ा हो जाता है तथा तन कर खड़ा हो जाता है। इस अवस्था को हम स्तंभन कहते हैं, जो संभोग के लिए अति आवश्यक है। संभोग सुख की चरम अवस्था पर मादा की योनि में पेशी संकुचन की एक श्रृंखला के द्वारा वीर्य के स्खलन के साथ संभोग की क्रिया संपन्न होती है। स्खलन के बाद स्निग्ध पेशियां और धमनियां पुनः संकुचित हो जाती हैं, रक्त की आवक कम हो जाती है, केवर्नोसम के रिक्त स्थान में भरा अधिकांश रक्त बाहर हो जाता है, शिराओं के जाल पर रक्त से भरे

केवर्नोसम का दबाव हट जाता है और शिश्न शिथिल अवस्था में आ जाता है। अंत में एंजाइम फोस्फोडाइईस्ट्रेज-5 (PDE 5) cGMP को GMP चयापचित कर देते हैं।

उपचार पी डी ई-5 इन्हिबीटर चार्ज करे मीटर: पिछले कई वर्षों से पी।डी।ई।-5 इन्हिबीटर्स जैसे सिलडेनाफिल (वियाग्रा), टाडालाफिल, वरडेनाफिल आदि को स्तंभनदोष की महान चमत्कारी दवा के रूप में प्रचारित किया जा रहा है। ये शिश्न को रक्त भर कर कठोर बनाने वाले cGMP को निष्क्रिय कर GMP में बदलने वाले एंजाइम PDE-5 अणु के पर काट कर निष्क्रिय कर देते हैं। अतः शिश्न में cGMP पर्याप्त मात्रा रहता है और प्रचंड स्तंभन होता है। इन्हें बेच कर फाइजर और अन्य कंपनियां खूब पैसा बना रही हैं। इसके गैरकानूनी तरीके से प्रचार के लिए 2009 में फाइजर को भारी जुर्माना भरना पड़ा था। लेकिन इन दवाओं के कुछ घातक दुष्प्रभाव भी हैं जो आपको मालूम होना चाहिये। हालांकि चेतावनी दी जाती है कि नाइट्रेट का सेवन करने वाले हृदय रोगी इस दवा को न लें। लेकिन सच्चाई यह है कि यह दवा आपके हृदय के भारी क्षति पहुँचाती है। इसे प्रयोग करने से हृदय में ऑक्सीजन की आपूर्ति कम हो जाती है, हृदयगति अनियमित हो जाती है और दवा बंद करने के बाद भी तकलीफ बनी रहती है। इससे आपके फेफड़ों में रक्त-स्राव भी हो सकता है और सेवन करने वाले के साथी को संक्रमण की संभावना बनी रहती है। इसके सेवन से व्यक्ति अचानक बहरा हो सकता है। इसका सबसे घातक दुष्प्रभाव यह है कि इसके प्रयोग से कभी कभी संभोग करते समय ही रोगी की मृत्यु हो जाती है। शायद आपको मालूम होगा कि अमेरिका में मार्च, 1998 से जुलाई 1998 के बीच वियाग्रा के सेवन से 69 लोगों की मृत्यु हुई थी।



आयुर्वेदिक उपचार: स्तंभनदोष के उपचार हेतु आयुर्वेद में कई शक्तिशाली और निरापद औषधियाँ हैं जैसे, शिलाजीत, अश्वगंधा, शतावरी, केशर, सफेद मूसली, जिंको बिलोबा, जिंसेन्ग आदि। शिलाजीत महान आयुवर्धक रसायन है जो स्तंभनदोष के साथ साथ उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा आदि रोगों का उपचार करता है और साथ ही वृक्क, मूत्रपथ और प्रजनन अंगों का कायाकल्प करता है।

आप निम्न बातों को भी हमेशा ध्यान में रखिए।

- ब्लड मधुमेह और रक्तचाप को नियंत्रित रखिए। अगर लगातार ऐसा रखेंगे तो तंत्रिकाओं व रक्तवाहिनियों में वह गड़बड़ी नहीं आएगी जो सेक्स क्षमता को प्रभावित करती है।
- मधुमेह के मरीज तंबाकू सेवन और धूम्रपान से बचें। तंबाकू रक्तवाहिनियों को संकरा बनाकर उनमें रक्त प्रवाह को कम या बंद कर देता है।
- अधिक शराब पीनें से बचें। यह मधुमेह पीड़ितों में सेक्स क्षमता को घटाता है और रक्तवाहिनियों को क्षति पहुंचाता है। अगर पीना जरूरी है तो पुरुष एक दिन में दो पैग और महिलाएं एक से ज्यादा न लें।
- नियमित ध्यान और योग करें। सुबह घूमने निकलें। इससे आप शारीरिक रूप से स्वस्थ और तनावमुक्त रहेंगे। रात्रि में ज्यादा देर तक काम न करें, समय पर सो जायें और पर्याप्त नींद निकालें। सप्ताह में एक बार हर्बल तेल से मसाज करवाएं। मसाज से यौनऊर्जा और क्षमता बढ़ती है। यदि आपका वजन ज्यादा है तो वजन कम करने की सोचें।

- संभोग भी दो या तीन दिन में करें। घर का वातावरण खुशनुमा और सहज रखें। गर्म, मसालेदार, तले हुए व्यंजनों से परहेज करें। पेट साफ रखें।

संभोग से समाधि की ओर ले जाये अलसी

आपका हर्बल चिकित्सक आपकी सारी सेक्स सम्बंधी समस्याएं अलसी खिला कर ही दुरुस्त कर देगा क्योंकि अलसी आधुनिक युग में स्तंभनदोष के साथ साथ शीघ्रस्खलन, दुर्बल कामेच्छा, बांझपन, गर्भपात, दुग्धअल्पता की भी महान औषधि है। सेक्स संबन्धी समस्याओं के अन्य सभी उपचारों से सर्वश्रेष्ठ और सुरक्षित है अलसी। बस 30 ग्राम रोज लेनी है।

- सबसे पहले तो अलसी आप और आपके जीवनसाथी की त्वचा को आकर्षक, कोमल, नम, बेदाग व गोरा बनायेगी। आपके केश काले, घने, मजबूत, चमकदार और रेशमी हो जायेंगे।
- अलसी आपकी देह को ऊर्जावान, बलवान और मांसल बना देगी। शरीर में चुस्ती-फुर्ती बनी गहेगी, न क्रोध आयेगा और न कभी थकावट होगी। मन शांत, सकारात्मक और दिव्य हो जायेगा।
- अलसी में विद्यमान ओमेगा-3 फैट, जिंक और मेगनीशियम आपके शरीर में पर्याप्त टेस्टोस्टिरोन हार्मोन और उत्कृष्ट श्रेणी के फेरोमोन (आकर्षण के हार्मोन) स्रावित होंगे। टेस्टोस्टिरोन से आपकी कामेच्छा चरम स्तर पर होगी। आपके साथी से आपका प्रेम, अनुराग और परस्पर आकर्षण बढ़ेगा। आपका मनभावन व्यक्तित्व, मादक मुस्कान और षटबंध उदर देख कर आपके साथी की कामाग्नि भी भड़क उठेगी।
- अलसी में विद्यमान ओमेगा-3 फैट, आर्जिनीन एवं लिगनेन जननेन्द्रियों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाती हैं, जिससे शक्तिशाली स्तंभन तो होता ही है साथ ही उत्कृष्ट और गतिशील शुक्राणुओं का निर्माण होता है। इसके अलावा ये शिथिल पड़ी क्षतिग्रस्त नाड़ियों का कायाकल्प करते हैं जिससे सूचनाओं एवं संवेदनाओं का प्रवाह दुरुस्त हो जाता है। नाड़ियों को स्वस्थ रखने में अलसी में विद्यमान लेसीथिन, विटामिन बी ग्रुप, बीटा केरोटीन, फोलेट, कॉपर आदि की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ओमेगा-3 फैट के अलावा सेलेनियम और जिंक प्रोस्टेट के रखरखाव, स्खलन पर नियंत्रण, टेस्टोस्टिरोन और शुक्राणुओं के निर्माण के लिए बहुत आवश्यक हैं। कुछ वैज्ञानिकों के मतानुसार अलसी लिंग की लंबाई और मोटाई भी बढ़ाती है।

इस तरह आपने देखा कि अलसी के सेवन से कैसे प्रेम और यौवन की रासलीला सजती है, जबर्दस्त अश्वतुल्य स्तंभन होता है, जब तक मन न भरे सम्भोग का दौर चलता है, देह के सारे चक्र खुल जाते हैं, पूरे शरीर में दैविक ऊर्जा का प्रवाह होता है और सम्भोग एक यांत्रिक क्रीड़ा न रह कर एक आध्यात्मिक उत्सव बन जाता है, समाधि का रूप बन जाता है।

गंभीर इमरजेन्सी

आमजन के मस्तिष्क में यह बात बहुत गहराई तक बैठी हुई है कि गंभीर इमरजेन्सी से आयुर्वेद और होम्योपैथिक दवा का कोई नाता नहीं है क्योंकि गंभीर इमरजेन्सी में यह नाकाम है लेकिन यह तथ्य पूर्णतः गलत है। कुछ विशिष्ट आयुर्वेद और होम्योपैथिक दवाएँ गंभीर इमरजेन्सी को फौरन नियंत्रित करने में सक्षम हैं। यहाँ हम ऐसे ही कुछ गंभीर इमरजेन्सी और उनकी दवाओं का विवरण दिया है :-

जलना

आग या किसी गरम चीज से अचानक से जल जाने से शरीर में फफोले पड़ जाते हैं। घी, तेल, दूध, चाय, भाप, गरम तवे से जलने से भी फफोले पड़ जाते हैं। काफी तेज जलन होती है। कभी-कभी फफोलों में मवाद भी आ जाता है।

इसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

- यदि किसी व्यक्ति की त्वचा जल गई है तो उसके जले हुए भाग को तुरंत पानी के अन्दर करके काफी देर तक हिलाते रहना चाहिए। जब जलन शांत हो जाए।
- आलू पीसकर लगाना चाहिए। इससे रोगी की जलन बहुत जल्दी ठीक हो जाती है।
- शरीर पर किसी भी तरह का घाव होने पर या चोट लग जाने पर पहले गोमूत्र या गर्म पानी से धोना है। उसके गेंदे के फूल की पंखुड़ियां, हल्दी और गोमूत्र की चटनी बनाकर लगानी है।

उस जख्म भी जल्दी भरने के लिए शरीर पर किसी भी तरह का घाव, बहुत गंभीर चोट वाला पूरा आर्टिकल पढे।

अल्सर

एक गिलास पानी में एक चम्मच जीरा एक चम्मच हल्दी को उबाले आधा रहने पर पीए ठंडा या गरम दो बार

मुंह के घाव

गोमूत्र से कुल्ला करना है

हड्डी टूटना

हड्डी टूटना एक आम इमर्जेंसी है जो प्रायः वृद्ध लोगों में, बच्चों मैं अथवा दुर्घटना आदि के कारण हो सकती है।

- हड्डी टूटने पर होम्योपथी दवा अर्निका 1M देना है, जो दर्द को दूर करता हैं।
- अर्निका 200 की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना है।

अगर हड्डी टूट गई है तो टूटी हड्डी को पुनः जोड़ने के लिए अगले दिन एक दाना गेहूँ के बराबर चुना दहीं में मिलाकर दिन में एक बार 15 से 20 दिन तक देना है

मोच

सामान्य कार्य के दौरान,भारी वजन उठाने से, गलत तरीके से कसरत करने से आदि अनेक कारण हैं जो मोच के लिए उत्तरदायी हो सकते हैं। प्रायः मोच शरीर के लचीले भागों जैसे कलाई, कमर, पैर, आदि को प्रभावित करती है। मोच के लिए होम्योपैथिक दवा हैं जो ना केवल मोच के दर्द को दूर कर देती हैं बल्कि सुजन को भी दूर करती हैं।

- हड्डी टूटने पर उसे पुनः जोड़ने के लिए अगले दिन से एक दाना गेहूँ के बराबर चुना दहीं में मिलाकर दिन में एक बार 15 से 20 दिन तक देना है।
- शरीर के किसी भी भाग में बिना रक्त निकले चोट लगने या मुड़ जाने पर या मार लगने, गिरने पर अर्निका 200 की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना है।

सामान्य चोट

बच्चों को खेलते वक्त चोट लगना, और काम करते समय मामूली चोट या कट लगना अथवा वाहन से मामूली दुर्घटना होना। ये सभी सामान्य चोट के अर्न्तगत आते है ऐसे समय में कुछ उपयोगी होम्योपैथिक दवाएं न केवल कटे हुए घाव भरने, रक्तस्राव रोकने में उपयोगी है बल्कि ये दर्द को भी कम कर देती है

- शरीर के किसी भी भाग में बिना रक्त निकले चोट लगने या मुड़ जाने पर या मार लगने, गिरने पर अर्निका 200 की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना है।
- शरीर पर चोट लगने से खून बहने पर होम्योपैथी की दवा हाईपेरिकम 200 2-2 बूंद हर आधे घण्टे से तीन बार, अगर चोट ज्यादा है और खून बह रहा है तो हाईपेरिकम 1M 1-1 बूंद हर आधे घण्टे में तीन बार देना है।

सांप के काटने पर चिकित्सा

सांप काटने पर नाजा-30 हर दस मिनट में 2-2 बूंद तीन बार देना है। अगर ठीक हो रहा है, तो इसी को चाल रखना है। अगर समय ज्यादा हो गया या फर्क नहीं है तो नाजा-200 2-2 बूंद हर दस मिनट में तीन बार देना है। ठीक होने पर कोई भी दवा नहीं देना है।

अगर नाजा-200 से भी ठीक नहीं है तो नाजा 1M की 2 को बूंद आधा कप पानी में डालकर एक चम्मच हर आधा घण्टे में तीन बार पिलाना है। अगर इससे भी ठीक ना हो तो नाजा 10M की आधा कप पानी में एक बूंद डाल कर एक चम्मच एक ही बार पिलाना है। जब कन्ट्रोल में आए तो गर्म पानी या मूंगदाल का उबाला हुआ पानी देना है। खाना अगर देना है तो थोड़ी मूंगदाल की खिचड़ी दे सकते हैं।

बिच्छू, मधुमक्खी के काटने पर, सुई या काटा लगने की चिकित्सा

बिच्छू के काटने पर बहुत दर्द होता है तो बिच्छू काटने पर एक दवा है और उसका नाम है Apis Mellifica 200 इसका लिक्विड 5 मिली। बिच्छू काटने पर इस दवा को जीभ पर एक बूंद 10-10 मिनट के अंतर पर तीन बार देना है। बिच्छू जब काटता है तो उसका जो डंक है उसको अन्दर छोड़ देता है वो ही दर्द करता है। इस डंक को बाहर निकालना आसान काम नहीं है। ये दवाई इतनी बेहतरीन है कि आप इसके तीन खुराक देंगे 10-10 मिनट पर एक-एक बूंद और आप देखेंगे कि वो डंक अपने आप निकल कर बाहर आ जायेगा। सिर्फ तीन खुराक में आधा घण्टे में आप रोगी को ठीक कर सकते हैं। ततैया ने काट लिया हो, मधुमक्खी ने काट लिया हो ये सब जो काटने वाले अन्दर जो छोड़ देते हैं उन सब के लिए आप इसको ले सकते हैं।

सुई या काटा लगने की चिकित्सा

यह Silicea 200 और भी बहुत काम आती है। अगर आप सिलाई मशीन में काम करती हैं तो कभी-कभी सई चुभ जाती है और अन्दर टूट जाती है। उस समय भी आप ये दवाई ले लीजिये। ये सूई को भी बाहर निकाल देगी। आप इस दवाई को और भी कई परिस्थितियों में ले सकते हैं जैसे कांटा लग गया हो, कांच घुस गया हो

10-10 मिनट पर एक-एक बूंद

पागल कुत्ता काटने

अगर घरेलू कुत्ता काटे तो कोई दिक्कत नही है पर पागल कुत्ता कटे तो समस्या है। सड़क वाला कुत्ता काटले तो आप जानते है नही उसको इंजेक्शन दिए हुए है या नही, उसने काट लिया तो आप डाक्टर के पास जायेंगे फिर वो 14 इंजेक्शन लगाएगा वो भी पेट में लगाता है, उससे बहुत दर्द होता है और खर्च भी हो जाता है कम से कम 50000 तक कई बार, गरीब आदमी के पास वो भी नही है।

कुत्ता कभी भी काटे, पागल से पागल कुत्ता काटे, घबराइए मत, चिंता मत करिए बिलकुल ठीक होगा वो आदमी बस उसको एक दवा दे दीजिये। दवा का नाम है Hydrophobinum 200 और इसको 10-10 मिनट पर जीभ में तीन ड्रोप डालना है। कितना भी पागल कुत्ता काटे आप ये दवा दे दीजिये और भूल जाइये के कोई इंजेक्शन देना है। इस दवा को सूरज की धुप और रेफ्रीजिरेटर से बचाना है। रेबिस सिर्फ पागल कुत्ता काटने से ही होता है पर साधारण कुत्ता काटने से रेबिज नही होता। आवारा कुत्तों अगर काट दिया है तो राजीव भाई के अनुसार आप अपना मन का बहम दूर करने के लिए ये दवा दे सकते है लेकिन उससे कुछ नही होता वो हमारा मन का बहम है जिससे हम परेशान रहते है, और कुछ डर डाक्टरों ने बिठा रखा है के इंजेक्शन तो लेना ही पड़ेगा। अपने शरीर में थोड़े बहुत प्रतिरोध सबके पास है अगर कुत्ते के काटने से उनके लार-ग्रंथी के कुछ वायरस चले भी गये है तो उनको खतम करने के लिए हमारे रक्त में काफी कुछ है और वो

खतम कर ही लेता है। लेकिन क्योंकि मन में भय बिठा दिया है शंका हो जाती है हमको विश्वास नही होता जब तक 20000-50000 खर्च नही कर लेते ये उस समय लिए राजीव भाई ने ये दवा लेने की बात कही है। और इसका एक एक ड्रोप 10-10 मिनट में जीभ पर तीन बार डाल के छोड़ दीजिये। 30 मिनट में ये दवा सब काम कर देगा।

कई बार कुत्ता घर के बच्चो से साथ खेल रहा होता है और गलती से उसका कोई दाँत लग गया तो आप उस जखम में थोडा हल्दी लगा दीजिये पर साबुन से उस जखम को बिलकुल मत धोये नही तो वो पक जायेगा हल्दी Antibiotic, Antipyretic, Antititetanatic, Antiinflammatory है।

चोट लगने लेकिन खून ना बहने पर

शरीर के किसी भी भाग में बिना रक्त निकले चोट लगने या मुड़ जाने पर या मार लगने, गिरने पर अर्निका 200 की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना है।

अगर सूजन है या मार ज्यादा लगी है और अगर बेहोशी है तो अर्निका 1M एक बूंद हर एक घण्टे के अंतर में तीन बार देना है। उससे भी ज्यादा गंभीर स्थिति होने पर अर्निका 10M एक बूंद एक ही बार देनी है। हड्डी टूटने पर होम्योपथी दवा अर्निका 1M देना है, जो दर्द को दूर करता हैं। अर्निका 200 की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना है।

हड्डी टूटने पर उसे पुनः जोड़ने के लिए अगले दिन से एक दाना गेहूँ के बराबर चुना दहीं में मिलाकर दिन में एक बार 15 से 20 दिन तक देना है।

नोटः - पथरी के मरीज को चुना नहीं लेना है।

चोट लगने और खून बहने पर इसकी चिकित्सा

शरीर पर चोट लगने से खून बहने पर होम्योपैथी की दवा हाईपेरिकम 200 2-2 बूंद हर आधे घण्टे से तीन बार, अगर चोट ज्यादा है और खून बह रहा है तो हाईपेरिकम 1M 1-1 बूंद हर आधे घण्टे में तीन बार देना है। अगर सिर पर बहुत चोट हो और सिर से बहुत खून बह रहा हो तो हाईपेरिकम 10M, 50M, 100M ताकत की दवाई देना होगा।

ये दवाई नया खून भी बनाती है लेकिन वही खून चोट दोरान निकल गया है रक्त दान खून वाला नही।

टिटनेस

लोहे की जंग लगी वस्तु से चोट लगाने पर या वाहन से दुर्घटना होने पर टिटनेस का खतरा पैदा हो जाता है जो जानलेवा भी साबित हो सकता है। होम्योपैथी मैं टिटनेस के लिए दोनों विकल्प मौजूद हैं -

- चोट लगने पर फौरन ली जाने वाली दवाई ताकि भविष्य में टिटनेस की सम्भावना न रहे
- टिटनेस हो जाने पर उसे आगे बढ़ने से रोकने तथा उसके उपचार हेतु ली जाने वाली दवाई

जैसे - शरीर पर चोट लगने से खून बहने पर होम्योपैथी की दवा हाईपेरिकम 200 2-2 बूंद हर आधे घण्टे से तीन बार, अगर चोट ज्यादा है और खून बह रहा है तो हाईपेरिकम 1M 1-1 बूंद हर आधे घण्टे में तीन बार देना है। अगर सिर पर बहुत चोट हो और सिर से बहुत खून बह रहा हो तो हाईपेरिकम 10M, 50M, 100M ताकत की दवाई देना होगा।

शरीर पर किसी भी तरह का घाव, बहुत गंभीर चोट

कुछ चोट लग जाती है, और कुछ छोटे बहुत गंभीर हो जाती है। जैसे कोई डाईबेटिक पेशेंट है चोट लग गयी तो उसका सारा दुनिया जहां एक ही जगह है, क्योंकि जल्दी ठीक ही नही होता है। और उसके लिए कितना भी चेष्टा करे करे डाक्टर हर बार उसको सफलता नही मिलता है। और अंत में वो चोट धीरे धीरे गैंग्रीन (अंग का सड जाना) में बदल हो जाती है। और फिर काटना पडता है, उतने हिस्से को शरीर से निकालना पडता है। ऐसी परिस्थिति में एक औषधि है जो गैंग्रीन को भी ठीक करती है और ओस्टोमएलइटिस (अस्थिमज्जा का प्रदाह) को भी ठीक करती है।

गैंग्रीन माने अंग का सड जाना, जहाँ पर नए कोशिका विकसित नही होते। ना तो मांस में और ना ही हड्डी में और सब पुराने कोशिका मरते चले जाते हैं। इसी का एक छोटा भाई है ओस्टोमएलइटिसइस में भी कोशिका कभी पुनर्जीवित नही होते, जिस हिस्से में होता है वहाँ बहुत बडा घाव हो जाता है और वो ऐसा सडता है के डाक्टर कहता है की इसको काट के ही निकलना है और कोई दूसरा उपाय नही है। ऐसे परिस्थिति में जहां शरीर का कोई अंग काटना पड जाता हो या पडने की संभावना हो, घाव बहुत हो गया हो उसके लिए आप एक औषधि अपने घर में तैयार कर सकते है।

औषधि है देशी गाय का मूत्र (सती के आट परत कपडो छानकर), हल्दी और गेंदे का फुल। गेंदे के फुल की पिला या नारंगी पंखरियाँ निकलना है, फिर उमसे हल्दी डालकर गाय मूत्र डालकर उसकी चटनी बनानी है। अब चोट कितना बडा है उसकी साइज के हिसाब से गेंदे के फुल की संख्या तय होगी, माने चोट कम जगह में है तो एक फुल, बडे है तो दो, तीन, चार अंदाज से लेना है। इसकी चटनी बनाकर इस चटनी को लगाना है जहाँ पर भी बाहर से खुली हुई चोट है जिससे खून निकल रहा है और ठीक नही हो रहा। कितनी भी दवा खा रहे है पर ठीक नही हो रहा, ठीक ना होने का एक कारण तो है डायबिटीज दूसरा कोई आनुवंशिक कारण भी हो सकते है। इसको दिन में कम से कम दो बार लगाना है जैसे सुबह लगाकर उसके ऊपर रुई पट्टी बांध दीजिये ताकि उसका असर बाँडी पर रहे और शाम को जब दुबारा लगायेंगे तो पहले वाला धोना पडेगा तो इसको गोमूत्र से ही धोना है डेटोल का प्रयोग मत करिए, गाय के मूत्र को डेटोल की तरह प्रयोग करें। धोने के बाद फिर से चटनी लगा दे। फिर अगले दिन सुबह कर दीजिये।

यह इतना प्रभावशाली है के आप सोच नही सकते, चमत्कार जैसा लगेगा। इस औषधि को हमेशा ताजा बनाकर लगाना है। किसी का भी जख्म किसी भी औषधि से ठीक नहीं हो रहा है तो ये लगाइए। जो सोराइसिस गिला है जिसमें खून भी निकलता है, पस भी निकलता है उसको यह औषधि पूर्णरूप से ठीक

कर देता है। अकसर यह एक्सीडेंट के केस में खुब प्रयोग होता है क्योंकि ये लगाते ही खून बंद हो जाता है। आपरेशन का कोई भी घाव के लिए भी यह सबसे अच्छा औषधि है। गीला एक्जीमा में यह औषधि बहुत काम करता है, जले हुए जख्म में भी काम करता है।

हार्ट अटेक

हार्ट अटेक जैसी गंभीर इमर्जेंसी में होम्योपैथिक दवा Aconite-200 की 2-2 बूंद हर आधा घंटे में तीन बार देना है। अगर आपने इतना भी कर दिया तो रोगी की जान बच जायेगी आगे रोगी को कही भी हॉस्पिटल में ले जाने की कोई जरूरत नही पडेगी।

कभी कभी तो ऐसी भी हालत होती है कि रोगी हॉस्पिटल पहुँचने से पहले रास्ते में ही दम तोड देता है क्योंकि हार्ट अटेक के रोगी को फौरन देखभाल तथा उपचार की जरूरत होती है।

ये दवा केवल आदमी की जान बचाने के लिये काम आती है अगर आपको आगे हार्ट के ब्लॉकेज को दूर करना है तो आगे आप हदय ब्लॉकेज आर्टिकल पर जाकर पूरा इलाज को पढ सकते है ये दवाई केवल जान बचाने के लिए है क्योंकि इमरजेन्सी में हदय ब्लॉकेज जब तक दूर होगा जब तक अगर बीच में कभी हदय अटैक आता है तो जान बचाने के लिये काम आती है।

गारंटी से ठीक हो जायेगा ये दवा Aconite-200 खरीद कर अपने घर में रख ले !

अगले दिन ये सब दवाई शुरू कर देना है :-

- **अर्जुन की छाल 10 ग्राम और 10 ग्राम पाषाणभेद पाउडर लेकर 500 मिली पानी में पकाये 200 मिली रहने पर उतार ले और हर रोज़ सुबह शाम 100-100 मिली ले। इस से खून में बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रोल कम हो जायेगा, खून के धक्के साफ़ हो जायेंगे, ब्लड प्रेशर सही हो जायेगा और एंजियोप्लास्टी की नौबत नहीं आएगी।**
-
- **त्रिकटु चूर्ण 50 ग्राम + बहेड़ा चूर्ण 25 ग्राम + प्रवाल पिस्ती 25 ग्राम (दोनों को मिलाकर 60 पुडिया बंनानी है और एक एक पुडिया शहद के साथ मिलाकर भोजन के पहले खानी है)**

शरीर पर किसी भी तरह का घाव

शरीर पर किसी भी तरह का घाव होने पर या चोट लग जाने पर पहले गोमूत्र या गर्म पानी से धोना है। उसके गेंदे के फूल की पंखुड़ियां, हल्दी और गोमूत्र की चटनी बनाकर लगानी है।

डायरिया या दस्त

- नुक्स्वोमिका 200C – श्याम को 2-2 बूंद आधा आधा घंटे के अन्तराल में 3 बार
- ENTRODIN : सिर्फ की 10-10 बूंद आधा आधा घंटे के अन्तराल में 3 बार, बच्चो को 5 बूंद

- ईसबगोल – छाछ या दही में मिलाकर लेना है दिन में 3 बार

घात जाने पर

Nux Vomica 1M सुबह खाली पेट प्रत्येक 1-1 घण्टे में तीन बार देना है।

स्वप्न दोष

सल्फर 200 रात को सोते समय 2 बूंद हर तीन दिन बाद फिर से ले सकते हैं। रोज नहीं।

हेपेटाईटस A, B,C D, E (पीलिया)

काला गन्ना सप्ताह में एक बार खाया जाए तो लीवर सम्बन्धी बीमारी कभी नहीं होती है और अगर पीलिया हो जाये निम्न दवाइयों से वो ठीक भी हो जायेगा

- नुक्स्वोमिका 30C - रोज रात को एक बूंद
- सल्फर 200C - हफ्ते में एक दिन सुबह-दोपहर-शाम एक-एक बूंद दिन में तीन बार
- सुबह खाली पेट ताजा गोमूत्र आधा कफ
- BCT 25 की 4-4 गोलीयाँ सुबह-दोपहर-शाम भोजन के पहले खानी है
- Liv-T सिरफ़ सुबह-दोपहर-शाम भोजन के पहले 5ml

बवासीर, फिस्टला या भगन्दूर होने पर

एक केले को बीच से चीरा लगाकर चुना बराबर कपर बीच में रख दें फिर इसे खाए इससे बवासीर एकदम ठीक हो जाती है साथ में देशी गाय का मूत्र भी पीयें।
अगर रोग बढ गया है तो आपको साथ में ये होम्योपैथिक दवा भी खाना होगा

- नुक्स्वोमिका 30C - रोज रात को एक बूंद
- सल्फर 200C - हफ्ते में एक दिन सुबह-दोपहर-शाम एक-एक बूंद दिन में तीन बार
- ALOCS 30C - रोज दो बूंद सुबह-दोपहर-शाम
- अभ्यारिष्ट की 20ml सुबह-शाम भोजन के बाद पीना है
- अर्शहित की 1-1 गोलीयाँ सुबह-दोपहर-शाम भोजन के बाद खानी है
- हेमामेलिश मदर टिनचर की 10-10 बूंद सुबह-दोपहर-शाम थोड़े पानी में डालकर पीना है

गंभीर लकवा होने पर, रोगी को शरीर में सुन्नता, छुने पर कोई संवेदना नहीं होना, नसों में जकड़न

नसों में जकड़न और पक्षाघात में एक दवा का नाम है Rhustox 30 जिस दिन पक्षाघात आता है रोगी को 15-15 मिनट पर तीन बार दो-दो बूंद मुंह में दे और इसी Rhustox 30 को लगातार करते हुए रोज सुबह, दोपहर, शाम दें साथ में एक और दवा है Causticum 1m जिस दिन Rhustox 30 दिया दसरे दिन Causticum 1m की दो-दो बूंद तीन बार दें और Causticum 1m को Rhustox 30 के आधे घंटे बाद देना है। ये Rhustox 30 रोज की दवाई है। पर Causticum 1m हफ्ते में एक दिन दो-दो बूंद तीन बार (सुबह, दोपहर, शाम) देनी चाहिए। ऐसे करके पक्षाघात के रोगी को दवा देंगे तो कोई एक महीने में ठीक हो जायेगा कोई 15-20 दिन में ठीक हो जायेगा किसी को 45 दिन लगेगें और ज्यादातर दो महीने से ज्यादा नहीं लगेंगे ठीक होने में। अगर किसी को लकवा आने के 15 दिन या एक महीने बाद से दवा दिया जाये तो वो रोगी तीन महीने में ठीक हो जाते हैं, तीन महीने से ज्यादा समय नहीं लगता।

नोट: अगर लकवा आये एक महीने से ज्यादा हो गया हो तो ये दवाई किसी भी काम की नहीं है उस मरीज के लिए उसका पंचकर्म से उसका इलाज संभव है

न्युमोनिया

जब फेफड़ों में लगातार दर्द रहने लगे तो न्युमोनिया कहलाता है। यह मुख्य रूप से ठंड लग जाने के कारण तथा फेफड़ों में सूजन आ जाने से हो जाता है। सर्दी, गर्मी में परिवर्तन एकाएक पसीना आना, जीवाणुओं द्वारा संक्रमण आदि के कारण हो जाता है। इस बीमारी में फेफड़ों में कफ बढ़ जाता है। छाती में तेज दर्द रहता है। रोगी को बेहोशी आने लगती है। श्वास लेने में कष्ट होता है और खासी की भी शिकायत रहती है।

- गिलोय काढ़ा पीना है।
- न्युमोनिया में होम्योपैथिक दवा Aconite-200 की 2 बूंद कप पानी में डालकर एक चम्मच में दिन तीन बार पिलाना है।
- गो मूत्र की भाप नोबलाजर से लेनी है।

कैंसर

कैंसर बहुत तेजी से बड़ रहा है इस देश में। हर साल बीस लाख लोग कैंसर से मर रहे हैं और हर साल नए केस आ रहे हैं और सभी डॉक्टर हाथ-पैर डाल चुके हैं। एक छोटी सी विनती है याद रखना कि "कैंसर के मरीज को कैंसर से मृत्यु नहीं होती है बल्कि जो इलाज कैंसर के लिए दिया जाता है उससे मृत्यु होती है।" मतलब कैंसर से ज्यादा खतरनाक कैंसर का इलाज है। इलाज कैसा है आप सभी जानते हैं कैम्योथैरेपी दे दिया, रेडियोथैरेपी दे दिया, कोबाल्ट-थैरेपी दे दिया।

इसमें क्या होता है कि शरीर की जो प्रतिरक्षक शक्ति है वो बिल्कुल खत्म हो जाती है। जब कैम्योथैरेपी दी जाती है ये बोल कर कि हम कैंसर के सेल को मारना चाहते हैं तो अच्छे सेल भी उसी के साथ मर जाते हैं। बिना कैम्योथैरेपी लिए हुए कोई भी रोगी आया दूसरी या तीसरी स्टेज तक वो ठीक हो गाकर गये।

मतलब क्या है इलाज लेने के बाद जो खर्च आपने कर दिया वो तो मर ही गया और रोगी भी आपके हाथ से गया। डॉक्टर आपको भूल भूलया में रखता है अभी 6 महीने में ठीक हो जायेगा 8 महीने में ठीक हो जायेगा लेकिन अंत में वो जाता ही है। आपके घर परिवार में अगर किसी को कैंसर हो जाये तो ज्यादा खर्चा मत करिए क्योंकि जो खर्च आप करेंगे उससे मरीज का तो भूला नहीं होगा बल्कि उसको इतना कष्ट होता है कि आप कल्पना नहीं कर सकते।

उसको जो इंजैक्शन दिए जाते हैं जो गोली खिलाई जाती है उसको जो कैम्योथैरेपी दी जाती है उससे सारे बाल उड़ जाते हैं, भौंहों के बाल उड़ जाते हैं, चेहरा इतना डरावना लगता है कि पहचान में नहीं आता ये अपना ही आदमी है। इतना कष्ट क्यों दे रहे हो उसको ? सिर्फ इसलिए कि आपको एक अहंकार है कि आपके पास बहुत पैसा है तो इलाज करा के ही मानेगा। आप अपनी आस पड़ोस की बाते ज्यादा मत सुनिए क्योंकि आजकल हमारे रिश्तेदार बहुत भावनात्मक शोषण करते हैं। घर में किसी को गंभीर बीमारी हो गयी तो जो रिश्तेदार है वो पहले आ के कहते हैं अरे आल इंडिया नहीं ले जा रहे हो ?

कैंसर के लिए क्या करे ? हमारे घर में कैंसर के लिए एक बहुत अच्छी दवा है।।अब डॉक्टरों ने मान लिया है पहले तो वे मानते भी नहीं थे उसका नाम है "हल्दी"। हल्दी कैंसर ठीक करने की ताकत रखती है। हल्दी में एक कैमिकल है उसका नाम है कर्कुमिन और ये ही कैंसर सेलों को मार सकता है बाकी कोई कैमिकल बना नहीं दुनिया में और ये भी आदमी ने नहीं भगवान ने बनाया है। हल्दी जैसा ही कर्कुमिन और एक चीस में है वो है देशी गाय के मूत्र में। गोमूत्र माने देशी गाय के शरीर से निकला हुआ सीधा साधा मूत्र जिसे सती के आठ परत की कपड़ों से छान कर लिया गया हो। तो देशी गाय का मूत्र अगर आपको मिल जाये और हल्दी आपके पास हो तो आप कैंसर का इलाज आसानी से कर पायेंगे। अब देशी गाय का मूत्र आधा कप और आधा चम्मच हल्दी तथा आधा चम्मच पुनर्नवा चर्ण (पाउडर) तीनों को मिला के गरम करना जिससे उबाल आ जाये फिर उसको ठंडा कर लेना। कमरे के तापमान में आने के बाद रोगी को चाय की तरह पिलाना है। चुस्कियां ले ले कर सिप कर करके पीयें, इससे अच्छा नतीजा आयेगा।

इस दवा में सिर्फ देशी गाय का मूत्र ही काम में आता है जर्सी का मूत्र कुछ काम नहीं आता। और दो देशी गाय काले रंग का हो उसका मूत्र सबसे अच्छा परिणाम देता है इन सब में। इस दवा को (देशी गाय की मूत्र, हल्दी, पुनर्नवा व सर्फ़गन्धा) सही अनुपात में मिला के उबाल के ठंडा करके कांच के पात्र में स्टोर करके रखिए पर बोतल को कभी फ्रिज में मत रखिये। ये दवा कैंसर के सेकंड स्टेज में और कभी-कभी थर्ड स्टेज में भी बहुत अच्छे परिणाम देती है। जब स्टेज थर्ड क्रास करके चौथी स्टेज में पहुंच जाये तब परिणाम में सफलता की प्रतिशता थोड़ी कम हो जाती है और अगर आपने किसी रोगी को कैम्योथैरेपी दे दिया तो फिर इसका कोई असर नहीं आता। कितना भी पिला दो कोई परिणाम नहीं आता। आप अगर किसी रोगी को ये

दवा दे रहे है तो उसे पछ लीजिये जान लीजिये कहीं कैम्योथैरेपी शुरू तो नहीं हो गयी ? अगर शुरू हो गयी है तो आप उसमें हाथ मत डालिए, जैसा डॉक्टर करता है करने दीजिये, आप भगवान से प्रार्थना कीजिये उसके लिए। इतना ही करें। और अगर कैम्योथैरेपी शुरू नहीं हुई है और उसने कोई ऐलोपैथी ईलाज शुरू नहीं किया तो आप देखेंगे इसके चमत्कारिक परिणाम आते है। ये सारी दवाई काम करती है शरीर की प्रतिकारक शक्ति पर। हमारी जो जीवनी शक्ति है (टपजंसपजल) उसका सुधार करती है। हल्दी को छोड़कर गोमूत्र और पुनर्नवा शरीर की जीवनी शक्ति को और ताकतवर बनाती है और जीवनी शक्ति के ताकतवर होने के बाद कैंसर के सेलों को खत्म करती है।

ये तो बात हुई कैंसर की चिकित्सा की, पर जिंदगी में कैंसर आए ही ना ये और भी अच्छा है। तो जिंदगी में आपको कभी कैंसर ना हो उसके लिए एक बात याद रखिए आप खाना बनाने में जो तेल इस्तेमाल करते हैं वो रिफाईंड तेल या डालडा ना हो। ये देख लीजिए दूसरा जो भी खाना खा रहे हैं उसमें रेशेदार भोजन का हिस्सा ज्यादा हो जैसे छिलके वाली दालें, छिलके वाली सब्जियां, चावल भी छिलके वाला, अनाज भी छिलके वाला तो आप निश्चित रहें आपको कभी कैंसर नहीं होगा। और कैंसर के सबसे बड़े कारणों में से दो तीन कारण है रासायनिक खाद और कीट नाशक दवाओं वाला अनाज, तम्बाकू, बीड़ी सिगरेट, गुटका आदि जैसी चीजों का प्रयोग। कैंसर के बारे में सारी दुनिया एक ही बात कहती हैं चाहे वो डॉक्टर हो विशेषज्ञ हो या वैज्ञानिक हो कि इससे बचाव ही इसका उपाय है। महिलायों में आजकल बहुत कैंसर हो रहे है गर्भाशय के, स्तन के और ये काफी तेजी से बढ़ रहे हैं। पहले गांठ (ट्यूमर) होती है फिर वो कैंसर में बदल जाता है। माताओं और बहनों को क्या करना है

- **तीस तुलसी पत्ते की चटनी बनाकर दे दिन में दो बार**
- **कच्ची हल्दी रस सुबह खाली पेट दो चम्मच एक चम्मच शहद के साथ**
- **कचनार गुग्गल 1-1 गोली खाने के बाद दो समय**
- **वृद्धिवादिका वटी 1-1 गोली खाने के बाद दो समय**

नोट : केंसर के चिकित्सा शुरू करने से पहले हमें फ़ोन जरूर करें

स्त्री रोग(ल्यूकोरिया, रक्त प्रदूर, मासिक धर्म की अधिकता, अनियमितता)

अशोक 4-5 पते लीजिये, उसे सुबह उसको आंच पर बर्तन में तब तक उबालें जब तक कि वो आधा ना बचे और फिर ठंडा करके पी लीजिये और पतों को चबाकर खा लीजिये (इसे छन्ना नही है) ऐसा लगातार एक महीने तक करना है अगर एक महीने में पूरा ठीक ना या लाभ कम हो तो फिर से एक महीने और दवा लेना पडेगा मासिक धर्म के दौरान अधिक रक्तस्राव, अनियमित मासिक धर्म, ल्यूकोरिया, बदबूदार मासिक

धर्म, बवासीर, रजोनिवृति के समय में ये काढा पी सकते हो, शरीर में कहीं दर्द हो तो, मासिक धर्म के दौरान होने वाली किसी भी समस्या के लिए ये राम बाण और अचूक औषधि है

मासिक स्राव में किसी भी अगर बहुत तकलीफ हो रही हो तो(ये कमर दर्द, स्तनों में दर्द, पेट दर्द और चक्कर आना (जो की मासिक धर्म के समय पर होती है) होने वाली किसी भी समस्या के लिए ये राम बाण और अचूक औषधि है) 250 ग्राम गर्म पानी में (घी पिघला हो तो 3 चम्मच जमा हुआ हो तो 1 चम्मच) डालकर पीने से लाभ होगा। यह पानी मासिक स्राव वाले दिनों के दौरान ही पीना है पूरा रोग ठीक हो जायेगा ।

- अशोकारिष्ट 1 चम्मच आधा कप पानी में खाने के बाद दो समय
- प्रदरांतक रस 1-1 गोली खाने के बाद
- चंद्रप्रभावटी 1-1 गोली खाने के बाद
- Mansol syrup 1-1 चम्मच खाने से पहले तीन समय
- BCT 15 चार चार गोली चूसनी खाने से पहले तीन समय

गर्भावस्था

जब कोई माँ गर्भावस्था में है तो चुना रोज खाना चाहिए क्योंकि गर्भवती माँ को सबसे ज्यादा कैल्सियम की जरूरत होती है और चुना कैल्सियम का सबसे बड़ा भंडार है । गर्भवती माँ को चुना खिलाना चाहिए अनार के रस में - अनार का रस एक कप और चुना गेहूँ के दाने के बराबर ये मिलाकर रोज पिलाइए नौ महीने तक लगातार दीजिये तो चार फायदे होंगे - पहला फायदा होगा के माँ को बच्चे के जनम के समय कोई तकलीफ नही होगी और नोर्मल डेलीभरी होगा, दूसरा बच्चा जो पैदा होगा वो बहुत हस्त-पुष्ट और तंदुरुस्त होगा, तीसरा फायदा वो बच्चा जिन्दगी में जल्दी बीमार नहीं पड़ता जिसकी माँ ने चुना खाया, और चौथा सबसे बड़ा लाभ है वो बच्चा बहुत होशियार होता है ।

बच्चे का पेट में उल्टा होना

यह एक बहुत ही गंभीर स्थिति है जिससे अधिकांश महिलाएं प्रसव के दौरान गुजरती हैं। अपने विकास काल के दौरान कभी-कभी शिशु गर्भाशय में उल्टा हो जाता है। यह स्थिति माता और शिशु दोनों के ही जीवन के लिए खतरनाक हो सकती है। होम्योपैथी मैं दवा हैं जो इस प्रकार के आपात अवस्था में देने पर फौरन गर्भ में शिशु की स्थिति को भी पुनः सही कर देती हैं जिसका नाम है palsatila 200 प्रसव में समस्या प्रसव में देरी होने पर या गर्भ में पल रहे है बच्चे का उल्टा होने की सबसे अच्छी दवाई है जब डॉक्टर कितना भी चिल्लाये आपरेशन करवाओ तब आप अपने मरीज को घर ले आओ या ऐसे किसी डॉक्टर के पास मरीज को लेकर ही मत जाइए गाय के गोबर और गोमूत्र एक ऐसी विशिष्ट दवा हैं जो इस प्रकार के आपात अवस्था

में देने पर फौरन अपना प्रभाव उत्पन्न करती हैं चाहे डॉक्टर कितना ही चिल्लाये आप किसी देशी बछडी का गोमूत्र और गोबर लेकर आपस में मिलाइये और उसका रस निकल कर माँ को चार चार घंटे के अंतर में 3 बार पिला दीजिये पेट के आदत उल्टा बच्चा भी सीधा हो जाता है और बिना किसी दर्द बच्चा बाहर आ जाता है लेकिन ये दवा 9 महीना पूरा होने के बाद होने वाले प्रसव में ही काम आती है उससे पहले ये अगर बच्चा 7-8 महीने में होता है तो ये दवा इतना काम नही आती है ये रुकी हुई प्रसव पीडा को पुनः प्रारंभ करती हैं, शिशु जन्म को सरल बनती हैं तथा गर्भ में शिशु की स्थिति को भी पुनः सही कर देती है। **गोबर रस जरुर दे**

दमा, अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा

दमा, अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा छाती की कुछ बीमारियाँ जैसे दमा, अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा, टीबी, इनकी सबसे अच्छा दवा है :-

गाय मूत्र :- आधा कप देशी गाय का गोमूत्र सुबह पीने से दमा अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा सब ठीक होता है। और गोमूत्र पीने से टीबी भी ठीक हो जाता है, लगातार पांच छह महीने पीना पड़ता है। ऐसा करने से गौमूत्र 1 में दमा, अस्थमा ठीक है

दमा अस्थमा :- दमा अस्थमा की और एक अच्छी दवा है दालचीनी, इसका पाउडर रोज सुबह आधे चम्मच खाली पेट गुड या शहद मिलाकर गरम पानी के साथ लेने से दमा अस्थमा ठीक कर देती है। ऐसा करने से गौमूत्र 3 में दमा, अस्थमा ठीक है

गले में कोई भी इन्फेक्शन, टौंसिल

गले में कितनी भी खराब से खराब बीमारी हो, कोई भी इन्फेक्शन हो, इसकी सबसे अच्छी दवा है हल्दी। जैसे गले में दर्द है, खरास है, गले में खासी है, गले में कफ जमा है, गले में टौंसिल हो गया, ये सब बिमारिओं में आधा चम्मच कच्ची हल्दी का रस लेना और मुह खोल कर गले में डाल देना, और फिर थोड़ी देर चुप होकर बैठ जाना तो ये हल्दी गले में नीचे उतर जाएगी लार के साथ, और एक खुराक में ही सब बीमारी ठीक होगी दुबारा डालने की जरूरत नहीं। ये छोटे बच्चों को तो जरूर करना य बच्चों के टोन्सिल जब बहुत तकलीफ देते है ना तो हम आपरेशन करवाकर उनको कटवाते है वो करने की जरूरत नही है हल्दी से सब ठीक होता है।

तपेदिक, क्षयरोग, टीबी

टीबी के लिए डोट्स का जो इलाज है, गोमूत्र के साथ उसका असर 20-40 गुणा तक बढ जाता है। आधा कप देशी गाय का गोमूत्र सुबह पीने टीबी ठीक हो जाता है, लगातार पांच छह महीने पीना पड़ता है।

हाइपरथाइराडिज्म, हाइपोथायरायडिज्म

हाइपरथाइराडिज्म, हाइपोथायरायडिज्म दोनों प्रकार के थाइरोइड का उपचार धनिया से पूरी तरह से इलाज किया जा सकता!

- त्रिकटु चूर्ण ५० ग्राम + बहेड़ा चूर्ण २५ ग्राम + प्रवाल पिस्ती २५ ग्राम (दोनों को मिलाकर ६० पुडिया बंनानी है और एक एक पुडिया शहद के साथ मिलाकर भोजन के पहले खानी है)
- थाइरोइड के लिए धनिया चटनी बनाकर दिन में 2 बार इस्तेमाल करें और जिन लोगो का थाइरोइड के कारण वजन या मोटापा बहुत बडा हुआ है उन लोगो को मोटापा भी इसी से कम होगा। या हरे धनियें पते का एक चम्मच रस भी ले सकते है

नोट : थाइरोइड के सभी मरीजो के लिए आयोडीन युक्त नमक जहर के सामान होता है थाइरोइड के सभी मरीजो को सबसे पहले आयोडीन नमक छोडकर उसकी जगह पर सेंधा या काला नमक का ही प्रयोग करना चाहिए क्योकि भारत में आज जितने भी लोगों को है उनका प्रमुख है

हृदय ब्लॉक का आयुर्वेदिक इलाज

दोस्तों अमेरिका की बड़ी बड़ी कंपनियाँ जो दवाइयाँ भारत में बेच रही है ! वो अमेरिका में 20-20 साल से बंद है ! आपको जो अमेरिका की सबसे खतरनाक दवा दी जा रही है ! वो आज कल दिल के रोगी को सबसे दी जा रही है !! भगवान ना करें कि आपको कभी जिंदगी में दिल का दौरा आए ! लेकिन अगर आ गया तो आप जाएंगे डाक्टर के पास ! और आपको मालूम ही है एक एंजियोप्लास्टी आपरेशन आपका होता है ! एंजियोप्लास्टी आपरेशन में डाक्टर दिल की नली में एक स्प्रिंग डालते हैं ! उसको स्टंट कहते हैं ! और ये स्टंट अमेरिका से आता है और इसका उत्पादन शुल्क सिर्फ 3 डालर का है ! और यहाँ लाकर वो 3 से 5 लाख रुपए में बेचते है आपको ! और एक बार अटैक में एक स्टंट डालेंगे ! दूसरी बार दूसरा डालेंगे ! डाक्टर को कमीशन है, इसलिए वे बार बार कहता हैं एंजियोप्लास्टी करवाओ !! इस लिए कभी मत करवाए !
तो फिर आप बोलेंगे हम क्या करे ????!

आप इसका आयुर्वेदिक इलाज करे बहुत बहुत ही सरल है ! पहले आप एक बात जान ली जिये ! एंजियोप्लास्टी आपरेशन कभी किसी का सफल नहीं होता !! क्योंकि डाक्टर जो स्प्रिंग दिल की नली में डालता है !! वो स्प्रिंग बिलकुल स्प्रिंग की तरह होता है और कुछ दिन बाद उस स्प्रिंग की दोनों साइड आगे और पीछे फिर ब्लॉकेज जमा होनी शुरू हो जाएगी
! और फिर दूसरा अटैक आता है और डाक्टर आपको फिर कहता है ! एंजियोप्लास्टी आपरेशन करवाओ ! और इस तरह आपके लाखों रुपये लूटता है और आपकी जिंदगी इसी में निकाल जाती है ! ! !

महाऋषि वागवट जी लिखते है कि कभी भी हृदय को घात हो रहा है ! मतलब दिल की नलियो में ब्लॉकेज होना शुरू हो रहा है ! तो इसका मतलब है कि रक्त (ब्लड) में एसिडिटी (अमलता) बढ़ी हुई है !

अमलता (एसिडिटी) दो तरह की होती है, एक होती है पेट कि अमलता और एक होती है रक्त की अमलता आपके पेट में अमलता जब बढ़ती है ! तो आप कहेंगे पेट में जलन सी हो रही है !! खट्टी खट्टी डकार आ रही है ! मुंह से पानी निकाल रहा है ! और अगर ये अमलता और बढ़ जाये ! तो हाइपर एसिडिटी होगी ! और यही पेट की अमलता बढ़ते-बढ़ते जब रक्त में आती है तो रक्त अमलता (ब्लड एसिडिटी) होती !! और जब ब्लड में एसिडिटी बढ़ती है तो ये अम्लीय रक्त (ब्लड) दिल की नलियों में से निकल नहीं पाता ! और नलियां में ब्लॉकेज कर देता है ! तभी दिल का दौरा होता है !! इसके बिना दिल का दौरा नहीं होता !! और ये आयुर्वेद का सबसे बढ़ा सच है जिसको कोई डाक्टर आपको बताता नहीं ! क्योंकि इसका इलाज सबसे सरल है !!

इलाज क्या है ??

आप जानते है दो तरह की चीजे होती है अमलीय और छारीय, तो वागबट जी लिखते है ! कि रक्त कि अमलता बढ़ी हुई है तो छारीय (एल्कलाइन) चीजे खाओ ! तो रक्त की अमलता (एसिडिटी) न्यूट्रल(उदासीन) हो जाएगी और रक्त में अमलता न्यूट्रल(उदासीन) हो गई ! तो दिल का दौरा की जिंदगी में कभी संभावना ही नहीं !! ये है सारी कहानी !!

- **अर्जुन की छाल 10 ग्राम और 10 ग्राम पाषाणभेद पाउडर लेकर 500 मिली पानी में पकाये 200 मिली रहने पर उतार ले और हर रोज़ सुबह शाम 100-100 मिली ले। इस से खून में बढ़ा हुआ कोलेस्ट्रोल कम हो जायेगा, खून के धक्के साफ़ हो जायेंगे, ब्लड प्रेशर सही हो जायेगा और एंजियोप्लास्टी की नौबत नहीं आएगी।**
- **लोकी का 200 जूस भी ले।**
- **त्रिकटु चूर्ण 50 ग्राम + बहेड़ा चूर्ण 25 ग्राम + प्रवाल पिस्ती 25 ग्राम (दोनों को मिलाकर 60 पुडिया बंनानी है और एक एक पुडिया शहद के साथ मिलाकर भोजन के पहले खानी है)**

लौकी परीक्षण

ये कैसे पता करें की लोकी असली है या इंजेक्शन लगे हुई है !

आप लोग लोकी पर नाखून लगाकर देख लीजिये की नाखून पूरा आंदर जाता है या नही अगर नाखून पूरा अंदर जाता है तो लोकी असली है अगर नाखून पूरा अंदर नही जाता है और वह पर केवल निशान बन जाता है तो लोकी इंजेक्शन लगाईं गई लोकी है **कोई आपरेशन की आपको जरूरत नहीं पड़ेगी !! घर में ही हमारे भारत के आयुर्वेद से इसका इलाज हो जाएगा !! और आपका अनमोल शरीर और लाखों रुपए आपरेशन के बच जाएंगे !!और पैसे बच जाये !** तो किसी गौशाला में दान कर दे ! डाक्टर को देने से अच्छा है किसी गउशाला दान दे !! हमारी गौ माता बचेगी तो भारत बचेगा !!

बूचड खाने से खून और हड्डियाँ दवा कम्पनियाँ ले जाती हैं

दिल्ली के ईदगाह बूचड़खाने से रोजाना निकलने वाला 13 हजार लीटर खून बड़ी-बड़ी दवा कम्पनियाँ टॉनिक बनाने के लिये ले जाती हैं। खासतौर पर गर्भवती महिलाओं के लिये पशुओं के खून से बनने वाला 'डेक्सोरेंज' टॉनिक बहुत लोकप्रिय है। खून ही नहीं, काटे गये पशुओं के तकरीबन हर अंग का इस्तेमाल टूथपेस्ट, सरेस, फेवीकोल, चीनी के बरतन, सनमाइका, इंसूलिन इन्जेंक्शन आदि बनाने में होता है। बूचड़ खाने में सब जानवरों का मिला जुला खून इकट्ठा किया जाता हैं। इसके बावजूद दवा बनाने वाली कम्पनियों को खून की कमी पड़ती रहती है।

खून के साथ-साथ बाकी अंगो का इस्तेमाल भी दवाई और कई दूसरी चीजें बनाने में किया जाता है। इनकी हड्डियों को जलाकर उसका पाउडर टूथपेस्ट, चीनी के बर्तन और सनमाइका बनानें में इस्तेमाल किया जाता है। लब्बा (कलेजी के पित्ते के पास का टुकडा) का इस्तेमाल बरनौल ट्यूब बनाने और इंसुलिन इन्जेक्शन में होता है। होजड़ी (जानवरों के पेट की थैली जिसमें खाना जमा होता है) से पेपटून बनाया जाता है। जानवरों का लीवर भी टॉनिक और इन्जेक्शन बनाने में इस्तेमाल किया जाता है।

स्मिथलाइन बीचम कम्पनी का खतरनाक टीका

बच्चों की गले की बीमारी मम्पस की रोकथाम के लिये 'यूरेब स्टेªन' के टीके के भयानक दुष्प्रभावों को देखते हुए जापान, कनाडा और इंग्लैण्ड ने इसके इस्तेमाल पर रोक लगा दी है। कनाडा और इंग्लैण्ड के डाक्टरों के मुताबिक यूरेब टीका लगाने के बाद बच्चों में दिमागी बुखार और दिमाग की ऊपरी परत तथा मेरू रज्जू पर सूजन का असर पाया गया। परन्तु भारत सरकार इन सबसे बेखबर है या बहुराष्ट्रीय कम्पनी का प्रभाव है कि आज भी यह टीका गांवों में बड़े पैमाने पर इस्तेमाल किया जा रहा है। यद्यपि स्मिथलाइन बीचम कम्पनी ने इस टीके का उत्पादन बन्द करना तय कर लिया है परन्तु भारत और पाकिस्तान में इस टीके का भारी स्टाक जमा है और सरकार उसका उपयोग जारी रखे हुए है।

खतरनाक टूथपेस्ट

ग्रामीण विकास मंत्रालय द्वारा तैयार किये गये एक अध्ययन में इस बात पर गम्भीर असंतोष व्यक्त किया गया कि बहुराष्ट्रीय कम्पनियों के गैंग ने किस प्रकार "दवा और कास्मेटिक एक्ट-1992" की धज्जियाँ उड़ा दी। इस कानून में फ्लोराइड मिले हुए टूथपेस्टों की बिक्री पर कुछ पाबन्दियाँ लगा दी गयी थीं। राष्ट्रीय पेयजल आयोग द्वारा तैयार किये गये इस दस्तावेज में ग्रामीण क्षेत्रों में फ्लोरोसिस नामक बीमारी (जिसमें हड्डियाँ कमजोर हो जाती हैं, दांत गिर जाते हैं) के खिलाफ लड़ रहे स्वास्थ्य कर्मियों एवं अन्य विशेषज्ञों को सचेत किया गया है। 90 पेज के इस दस्तावेज में कहा गया है कि फ्लोरोसिस नामक बीमारी उन क्षेत्रों में अधिक होती है जहाँ पेयजल में फ्लोराइड की मात्रा अधिक होती है।

1945 के दवा और कास्मेटिक कानून में संशोधन करते हुए बनाए गये 'दवा और कास्मेटिक एक्ट-1992' के लागू होने से पहले ही सरकार एक गजट नोटीफिकेशन द्वारा टूथपेस्ट निर्माताओं के लिये तीन शर्तों की सूची बना चुकी थी। पहली, कोई भी टूथपेस्ट में फ्लोराइड की मात्रा 1000 पी. पी. एम. (पार्ट पर मिलियन) से अधिक नहीं होनी चाहिये दूसरे, प्रत्येक टूथपेस्ट डिब्बे पर बनाने और अनुपयोगी होने की तारीखें सुस्पष्ट लिखी जानी चाहिए। तीसरे, प्रत्येक टूथपेस्ट ट्यूब पर यह चेतावनी लिखी होनी चाहिए कि 7 वर्ष से कम के बच्चे फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल नहीं करेंगे। परन्तु यह नोटीफिकेशन जब जारी हुआ तो इसमें बच्चों की चेतावनी वाली शर्त ही गायब हो गयी। दस्तावेज की सम्पादक आल इण्डिया इंस्टीट्यूट आफ मेडिकल साइंसेज की डा. ए. के. सुशीला ने बताया कि ऐसा टूथपेस्ट निर्माता बहुराष्ट्रीय कम्पनियों के दबाव में किया गया। क्योंकि ये कम्पनियाँ चाहती थी कि भारतीय सरकार कोई कड़ा रूख न अपनाये, अन्यथा सारे विकासशील देशों की सरकारें इस तरह का कानून बना देंगी और बहुराष्ट्रीय कम्पनियों का अरबों रूपये का कारोबार समाप्त हो जायेगा। डा. सुशीला ने एक खामी की ओर और इशारा किया। उन्होंने कहा कि बहुराष्ट्रीय कम्पनियाँ यह तो लिख देती हैं कि निर्माण के समय टूथपेस्ट में 1000 पी. पी. एम. से कम फ्लोराइड मिलाया गया है यह बहुत ही खतरनाक है इअसकी जगह केवल नीम का दातुन करें।

मच्छर मार दवाएं घातक हैं

बाजार में बिक रहे इन मच्छरमार ब्रांड़ो में विषैले रसायन 'डी-एथीलीन' का इस्तेमाल किया जा रहा है जिसके लगातार उपयोग से स्वास्थ्य के लिये खतरा पैदा हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के अनुसार बिजली से चलने वाले उपकरणों में जो धुँआ निकलता है उसमें फोसफीन नामक गैस से सिरदर्द, एलर्जी, नाक में खुश्की, होठों का सूखना, गले में खराश वगैरा हो जाती है। इसके लगातार प्रयोग से दम घुटने और साँस रूकने की स्थिति बन जाती है जो दिल और दमा के मरीजों के लिये घातक हो सकती है।

एड्स और कण्डोम का व्यापार

यौन संसर्ग के अलावा कई अन्य तरीकों से भी इसका प्रसार होता है। जैसे इन्जेक्शन की सुई द्वारा, रक्त लेने से एवं पसीने के सम्पर्क द्वारा। परन्तु बहुराष्ट्रीय कम्पनियों की शह पर एड्स को रोकने के जिन तरीकों को ज्यादा प्रचारित किया जा रहा है उनमें हैं सुरक्षित सम्भोग और कण्डोम का प्रयोग। डाक्टर लार्ड ओ कलिंग्स के अनुसार एक बार के यौन सम्पर्क से 0.1-1 प्रतिशत सुई से 0.5-1 प्रतिशत, रक्त चढ़ाए जाने से 0.9 प्रतिशत एड्स होने की सम्भावना रहती है। इस तरह संक्रमित व्यक्ति के साथ सम्भोग या सुई के इस्तेमाल और रक्त चढ़ाने से एड्स होने की बराबर सम्भावनाएं रहती हैं।